Dr. Tom J. Chalko MSc, Dr EngSc, MIEAust.

BUCURIA SĂNĂTĂȚII PERFECTE

Motivul şi vindecarea finală pentru toate bolile.

Vindecă-te singur pentru totdeauna!

Noi ne îndoim de tot şi de toată lumea,
cu excepția propriei noastre ignoranțe !
Maestra Ching Hai

Pentru familia mea, prietenii şi profesorii mei !
Vă mulțumesc pentru răbdarea, dragostea şi sprijinul vostru !

Tom

CONTINUT

Introducere

Condițiile de viață ar trebui să fie o experiență minunată. Cele mai bune şi importante lucruri din viață trebuie să fie libere şi fără efort. Când suntem născuți, trupurile noastre sunt perfecte şi ar trebui să rămână într-o stare perfectă de sănătate, atât timp cât ne-o dorim. Atenția noastră trebuie să fie liberă de orice fel de griji despre boală, astfel încât să ne putem concentra pe deplin asupra dezvoltării noastre proprii, pentru a atinge satisfacția deplină şi implinirea.

Însă, de ce observăm atât de multă suferință în jurul nostru ?

De ce atât de multe persoane dezvoltă cancer sau alte boli incurabile, sau extrem de incomode ?

De ce există din ce în ce mai multe boli cronice sau incurabile?

De ce societatea noastră dezvoltă tot mai multe boli, care costă tot mai mult în fiecare an?

De ce ştiințele noastre medicale nu pot avea succes în îmbunătățirea sănătății noastre ?

Această carte încearcă să răspundă la întrebările de mai sus şi la multe altele similare, cu simplita-te, cu argumente logice şi făcând trimitere la literatura de specialitate, disponibilă pentru cei care ar putea avea nevoie.

Această carte a fost scrisă de un om de ştiință (dar nu ca un medic practician), cu o iubire adevă-rată pentru toate ființele umane şi pentru toată viața pe planeta noastră.

Vă rog să iertați criticismul autorului, care poate să pară a fi prea aspru la început. Printre noi, există oameni care iubesc mai puțini decât alții. Unii dintre noi sunt mai puțin cinstiți decât majoritatea. De asemenea, printre noi vor fi unii care uneori vor încercă să profite de alții.

Intenția acestei cărți nu este de a acuza pe cineva, ci de a asigura celor interesați, o serie de informații critice selectate, precum şi câteva sfaturi iubitoare, astfel încât oricine să se poată ajuta pe sine, pentru a deveni mai sănătos, mai fericit şi mai iubitor, în beneficiul său şi al nostru, al tuturor.

Toate sfaturile din această carte, au fost date cu iubire, sinceritate şi cu cea mai bună capabilitate ştiințifică a Autorului, care mai întâi s-a vindecat pe sine şi utilizează zilnic, în mod activ, tehnicile prezentate aici. Cartea a fost eficientă prin creşterea numărului de persoane interesate în metoda spectacular de simplă de restabilire a sănătății, angajând Autorul în discuții lungi şi obositoare.

Mesajul principal al acestei cărți este următorul : tu eşti responsabil în totalitate (100 %), pentru propria ta stare de sănătate (pentru toate bolile tale) şi de asemenea ai puterea completă de a-ți îmbu-nătăți sănătatea, la starea cea mai bună posibilă (în special prin eliberarea ta de orice boală !).

Nu există boli incurabile, ci numai cunoaşterea denaturată, dezinformarea şi înțelegere limitată a ceea ce fac mintea si corpul tău şi a motivului pentru care fac toate astea.

Aceasta carte nu va fi lungă şi dificilă de citit. Autorul este de părere, că cea mai bună este prezentarea concisă. Informațiile şi argumentele selectate pentru această carte, au fost alese cu grijă din mai multe cărți şi articole, pentru a ilustra mesajul principal, pe care-l prezintă într-un mod logic şi convingător. Cei care ar avea nevoie de informații suplimentare şi de dovezile ştiințifice din anumite domenii, pentru a urmări raționamentul autorului, acestea sunt menționate în Bibliografie, care cuprinde literatura de specialitate.

Dacă intenționezi să utilizezi sfaturile din această carte pentru a te vindeca, asigură-te că ai înțeles pe deplin, că tu eşti cel care acceptă întreaga responsabilitate nedivizată, pentru sănătatea corpului şi a minții tale. Prin folosirea sfaturilor prezentate în această carte, tu confirmi că ți-ai asumat responsabili-tatea în cauză.

Este un fapt trist, că noi nu apreciem sănătatea noastră, până când nu o pierdem.

Deşi sfaturile din această carte vor fi de ajutor în orice etapă a unei boli, aceste sfaturi vor fi cele mai eficiente, atunci când corpul tău nu este încă deteriorat dincolo de posibilitatea vindecării.

Prevenirea este mult mai eficientă decât vindecarea !!

Ce se îmtâmplă cu Medicina Convențională ?

Înainte de a începe să discutăm despre limitările medicinei convenționale, haideți să luăm în considerare următoarele fapte, care sunt foarte uşor de verificat, dar pentru un motiv sau altul, scapă de atenția publicului :

1. Cabinete de Practică Medicală şi de Cercetare, se concentrează mai degrabă pe studiul vindecării bolilor, decât pe studiul mențineriiunei sănătăți perfecte.

2. Practica Medicală este o mare afacere (medici, spitale, echipamente medicale, medicamante, furnizarea de produse farmaceutice, asigurări de sănătate, etc.) Acest ansamblu de afaceri, nu este interesat ca toate persoanele să obțină sănătatea perfectă. Dimpotrivă cu cât sunt mai mulți oameni bolnavi, cu atât afacerile merg mai bine !

3. Interesul superior al afacerii medicale, este să lupte, să critice, să ridiculizeze, să discrediteze, şi de preferință să declare ilegală, orice metodă potențială, care poate contribui la îmbunătățirea stării de sănătate a populației !!

4. Educația Medicală şi Cercetările sunt finanțate, pentru o largă extindere a companiilor chimice şi farmaceutice, care sunt în poziția de a decide ce să-i învățăm pe medici şi în ce direcții de cercetare ar trebui să fie finanțate. Rețineți că nici o cercetare nu poate fi efectuată, dacă nu există fondurile care să o susțină !!

5. Autoritățile Medicale Centralizate (cu membri educați în mediul descris mai sus) au monopol complet şi de asemenea competență finală, asupra sănătății noastre. Aceste autorități medicale sfătuiesc Guvernanții, că anul viitor vor fi mai mulți bolnavi şi că totul va costa şi mai mult. Ei fac recomandări, că asigurările de sănătate ar trebui să fie obligatoriii şi că cea mai bună cale de a asigura acest lucru, este introducerea unei taxe de sănătate !!

Ghici cine beneficiază cel mai mult de un astfel de sistem ?

6. Oamenii care controlează industria chimică – aceasta fiind mai mare afacere de pe planetă - sunt într-o poziție foarte specială de afaceri : pe de o parte inventează, fabrică şi recomandă aditivii alimentari, îndulcitorii artificiali, extractele alimentare, prelucrează produsele alimentare, materialele plastice, agenți de curățare, solvenți, poluează mediul nostru, etc…. iar pe de altă parte, ei beneficiază din plin de sănătatea noastră slăbită, prin vânzarea de noi medicamente. Această stare de fapt, oferă o ocazie unică pentru corupție. Corupția ar putea fi foarte greu de detectat, mai ales dacă există o întârziere de lungă durată, între consumul de aditivi alimentari, sau viețuirea în mediul poluat, şi efectele asupra sănătății (după 20 ani de exemplu) şi că este posibil să existe multe boli (datorită proporției variate de aditivi şi poluanți, consumate de fiecare persoană).

7. Afacerile Medicale educă populația, că singurul mod de a vindeca bolile, este de a folosi medicamente (şi chirurgia în cazuri extreme). Ni se spune că medicamentele sunt cele care produc vindecarea şi dacă un medicament nu ajută, ar trebui să încercați un alt medicament. Suntem făcuți să credem, că pentru fiecare boală, ar trebui să existe o altă "*vindecare*" în formă de medicament.

Singurul document şi cel mai mai important într-un cabinet de practică medicală, devine rețeta.

Ai plecat vreodată de la un medic chirurg, fără o rețetă ?

8. Ni se spune, că noi <u>nu suntem în nici un fel</u> responsabili pentru bolile noastre !! Ele "*vin doar cu vârsta*" sau "*sunt rezultatul unei infecțiii, sau unei bacterii agresive, a viruşilor şi altor micro-organisme care încearcă să ne omoare*" şi că oricum, toată lumea din jur se îmbolnăveşte, aşa că nu suntem singuri în suferința noastră. Prin urmare, noi ar trebui să acceptăm boala noastră, împreună cu un tratament cu medicamante şi să plătim pentru asta !!

9. Medicii sunt plătiți în conformitate cu numărul de pacienți care au participat, fără a analiza rezultatele pe care le produc (rata vindecării). Acest lucru încurajează medicii să lucreze în grabă, pentru a controla un număr cât mai mare de pacianți.

10. Medicii care vindecă cu succes pacienții, utilizând propriile lor observații, talentul şi raționamentul, şi care nu respectă strict prevederile predominante medicale, riscă să fie criticați de către practicieni "*ortodoşi*", şi de asemenea, riscă să piardă "*licența*" de a practica, chiar dacă toți pacienții ajutați de ei, le sunt recunoscători.

Faptele de mai sus sugerează concluzia, că progresul în ştiința medicală este limitat la studiul bolilor şi la dezvoltarea de medicamente, extracte, hormoni, etc. pentru "*vindecarea*" acestor boli şi / sau să producă o oarecare uşurare.

De aceea a fost convenabil ca medicina să adopte aşa-numita "*teorie a bacteriilor bolii*".

Pe scurt, această teorie introdusă de Pasteur, spune că fiecare boală este "*provocată*" de -"*bug*" - bacterie corespunzătoare. Această teorie a câştigat acceptarea publicului universal şi ştiințific.

Conform teoriei, distrugerea bacteriilor ar trebui să fie făcută cu produse chimice nou descoperite, cu antibiotice, enzime, etc.

Bacteriile şi Viruşii

Cei mai mulți dintre noi, (inclusiv cei mai mulți medici şi oameni de ştiință medicală) sunt ținuți fără cunoaşterea că teoria bolilor "bacteriilor" este pur şi simplu neadevărată, existând dovezi că însăşi Pasteur a falsificat propriile sale registre, pentru a avansa în cariera lui.

Printre cele mai importante lucruri, despre care Pasteur nu a raportat, sunt :

• Toate bacteriile se pot schimba foarte repede, în funcție de mediul lor, nu numai din generație în generație, ci chiar într-o singură viață. Asta înseamnă că o simplă schimbare a condițiilor (alimentarea cu hrană a bacteriei) poate crea un nou tip de bacterie, în câteva minute !

Prietenoasa Acidophilus din intestinele noastre, ar putea deveni rapid orice altă bacterie, în cazul în care mediul său se modifică. În particular, orice bacterie poate deveni o altă bacterie şi alte reveni la cea anterioară, în cazul în care se schimbă condițiile (de aprovizionare cu alimente de exemplu).

• Bacteriile au nevoie de hrană, pentru a supraviețui şi a se multiplica. Fără hrană - nu există bacterii. Bacteriile se pot hrăni numai pe materie organică moartă. (Nu sunt cunoscute bacterii, care să mănânce din celulele vii). Dacă corpul uman nu oferă condițiile necesare pentru multiplicarea bacteriilor (nu există materie organică moartă şi nici toxine) un astfel de organism, nu este sensibil la invazia bacteriilor şi nu se va îmbolnăvi deloc. Prin urmare, dacă injectați bacterii pentru a induce o boală - numai 40-60% din cele mai slabe organisme va dezvolta o boală, iar în unele în care vor face asta, vor exista mai multe tipuri de simptome diferite (boli diferite), în funcție de anumite condițiile pre-existente în fiecare corp în parte.

• La un moment dat, bacteriile pot să învețe şi să se adapteze la conditii extreme, prin intrarea într-o stare ascunsă, nedetectabilă pe tipurile convenționale de microscoape. Când se restabililesc condițiile favorabile (de aprovizionare cu hrană), bacteriile apar din nou şi începe din nou înmulțirea. În medicina modernă aceste bacterii sunt cunoscute sub numele de "*rezistente la medicamente*".

În privința viruşilor, cele mai multe dintre "*faptele*" puse la dispoziția publicului larg, sunt pur şi simplu false. Viruşi nu trăiec. Acest lucru este oficial. Ei nu se pot deplasa, nu au nici metabolism, nu se pot înmulți şi nu au nici un fel de atribut asociat organismelor vii. Pur şi simplu ei sunt compuşi organici foarte complexi (acizi nucleici), creați şi modificați ca urmare a activității din jurul celulelor vii.

Unii dintre compuşii de mai sus (viruşi) ar putea fi destul de toxici. Bacteriile pot folosi viruşii ca hrană. În procesele lor metabolice, celulele noastre produc de obicei şi viruşi.

Faptele de mai sus, arată că viruşii – prezenți permanent - şi bacteriile, care trăiesc în corpul nostru, sunt într-o simbioză perfectă, într-o stare de bună sănătate (fapt pe larg acceptat de ştiința medicală) şi prin urmare, acestea nu sunt cauza unor boli.

Când suntem sănătoşi, bacteriilor le este greu să se hrănească în corpul nostru, cu excepția intestinelor. Acolo, bacteriile trăiesc fericite, ne ajută foarte mult să spargem şi să absorbim produsele alimentare complexe şi de asemenea să eliminăm toxinele.

Dacă dieta noastră este sănătosă, avem numai bacterii "*prietenoase*", care sunt perfect adaptate pentru hrană, ele descompunând pentru noi aceste alimente.

Toate bacteriile sunt sub controlul strict al sistemului nostru minte-corp. Medicina spune că *"sistemul nostru imunitar*" funcționează corect. Cu toate acestea, atunci când corpul nostru se deteriorează, otrăvit, supraîncarcat cu toxine, el face un efort de a dispune de şi / sau descompune materia moartă şi depozitele toxice, ori de câte ori acestea sunt acumulate.

Medicina modernă ştie foarte bine, care sunt toxinele acumulate în fiecare organ.

De exemplu, benzenul merge direct şi se acumulează în glanda timus. Bacteriile din intestine sunt permise să intre în fluxul de sânge şi sunt transportate la locul de eliminare. Foarte repede, aceste bacterii se adaptează la condițiile locale. Sunt create bacteriile cele mai adecvate acestor condiții şi ele transformă materia moartă organică / toxică, pentru eliminarea mai uşor de către organism.

Când depozitele toxice sunt mari, cantitatea de bacterii explodează şi diferite tipuri de bacterii vor fi adaptate la starea actuală din această parte a corpului. Bacteriile în cantități mari, pot crea toxine suplimentare, care de obicei nu ne ajută şi pot provoca anumite simptome, uneori permițându-ne să identificăm tipul bacteriilor. În acest scenariu, bacteriile nu sunt cauza bolii, dar ele profită pur şi simplu de orice stare inițială toxică, pre-existentă în corpul nostru. Uciderea bacteriilor cu antibiotice, scoate uneori în relief faptul că ați dat corpului mai mult timp pentru a restabili echilibrul, reducând rata la care sunt neutralizate şi eliminate toxinele.

Medicina a încercat deja conceptul de corp steril (fără bacterii). Dincolo de orice îndoială, a fost demonstrat, că acest concept, nu conduce de loc la o stare bună de sănătate.

Prin urmare, ținând cont de cele expuse mai sus, afirmația că virusuşi sau bacteriile provocă boli, nu este mai precisă, decât a spune că fişierele dintr-un calculator produc *gunoi*. *(Pentru mai multe detalii, citiți cartea lui Arther Baker, enumerată în Bibliografie).*

Mintea

Literatura medicală, acordă foarte puțină atenție funcționării unei minți perfect sănătoase, într-un corp perfect sănătos. Aici am subliniat mintea cu un motiv anume. Pentru a fi exacți, medicina convențională ignoră în mare măsură mintea, ca fiind managerul suprem al tuturor funcțiilor corpului şi prin urmare, ignoră rolul suprem de comandă al pacientului peste trupul său.

Modelul ştiințific actual al corpului uman, este cel electrochimic (biochimic). Corpul este împărțit în mai multe organe diferite, fiecare producând şi / sau acceptând diferiți compuşi biochimici.

Sistemului nervos produce cumva impulsuri electrice care controlează suficient. Aceste impulsuri electrice provocă producerea unor reacții chimice complexe în diferite organe. Mergând mai adânc în detalii, în ADN, în teoria mesajelor chimice, etc, imaginea devine mai presus de înțelegerea complexă şi încă nu explică funcționarea minunată a corpului nostru.

Medicina acceptă că “*programul*” care controlează toate funcțiile vitale ale corpului, este încorporat în “*mintea noastră subconştientă* " (“sub" însemnând probabil că această parte este considerată mai mică sau mai puțin importantă).

Ştiința medicală *ortodoxă*, tratează gândirea minții noastre conştiente, ca fiind cea mai ridicată posibil, şi totuşi toți recunosc, că o folosesc, dar că nu pot înțelege şi explica modul în care corpurile lor funcționează în detaliu şi de ce.

În schimb, de mii de ani yoghinii demonstrează că pot controla fiecare funcție a corpului lor (inclusiv oprirea inimii pentru câteva zile) prin învățarea obținerii / atingerii stărilor superioare de conştiință.

Educație Medicală

Studenții la medicină, viitorii noştri medici, sunt forțați să memoreze o cantitate enormă de biți şi cantități de informații, cele mai importante fiind numele substanțelor chimice şi hormonilor, precum şi relația lor cu diferite organe şi funcții ale corpului.

Am subliniat “*biţi şi cantităţi* ", pentru că ele să nu formează o imagine completă a modului de funcţionare a corpului nostru. Pentru un om de ştiinţă serios, colectarea acestora pune mai multe întrebări decât oferă răspunsuri.

După ce medicii tineri termină studiile universitare şi practica lor iniţială supravegheată, ei practică pe cont propriu, continuând "*educaţia*" lor, în timpul activităţii.

Haideţi să analizăm, modul în care aceşti medici actualizează cunoştinţelor lor.

Un studiu critic al Revistei Medicale şi rezultatele complexe ale cercetării clinice, necesită timp şi un efort semnificativ de la medici, pentru care aceştia nu sunt plătiţi. O altă sursă de informaţii noi, se referă la medicamentele noi, produse de companii chimice. Această informaţie este simplă şi absorbită rapid. Medicamentul vine cu instrucţiuni scurte şi complete, privind modul de a prescrie medicamentul pentru pacienţi, detalii pentru doze, etc. De asemenea, companiile vin cu "*mostre gratuite*" de medicamente, pentru a familiariza medicul cu numele medicamentelor, avându-le mereu la îndemână.

Un reprezentant de vânzări bine informat, oferă medicului asistenţă personală în dobândirea familiarizării cu orice medicament nou. În fiecare an, o mulţme de noi medicamente sunt introduse în acest fel în practica medicală. După mai mulţi ani de practică medicală, cele mai multe cunoştinţe noi, vin la medic de la astfel de reprezentanţi de vânzări, care de obicei n-au nici un fel de educaţie medicală.

Progresul

Capitolul anterior din această carte, a prezentat unele critici asupra practicii medicinii convenţio-nale. Progresul incontestabil în multe domenii ale ştiinţelor medicale şi a altor zone afiliate, nu a fost încă menţionat. Aceasta ar include, printre altele : salvarea vieţii prin tratamente de urgenţă, tehnologii şi instrumente de analiză chimică şi biologică, precum şi progresele uluitoare ale medicinii la frontierele dintre "*minte-corp* ".

Deepak Chopra MD, un pionier al medicinei moderne minte-corp, este autorul a numeroase cărţi inspirate, care sunt enumerate în capitolul Bibliorafie. În cărţile sale, el ilustrează procesul interacţiunii dintre minte şi corp, demonstrând cu numeroase exemple clinice, precum şi cu rezultatele de cercetare din domeniul ştiinţei medicale şi ale fizicii cuantice moderne

El a întâlnit şi continuă să întâlnească opoziţiile considerabile din partea colegilor săi – oameni de ştiinţă - medici conservatori, care insistă că ei ar trebui să vadă totul sub microscop !!!

Deepak Chopra subliniază că ştiinţa medicală, ignoră pur şi simplu avansul monumental realizat în alte domenii ale ştiinţelor, în special în fizica cuantică. Nu numai că microscoapele au rezoluţie limitată şi că lăţimea de bandă a luminii vizibile este extrem de îngustă (0,4 – 0,7 micrometri), dar chiar dacă am putea privi separat în fiecare moleculă, atom sau o particulă elementară, ei n-ar avea nimic de văzut !

Cu destul de mult timp în urmă, fizicienii au descoperit că orice particulă elementară sau atom, este numai o formă de energie, oscilantând în unele stări de echilibru, şi prin urmare, în esenţă există un spaţiu gol de 99,999%. Putem vedea, detecta sau simţi materia compusă din astfel de atomi, doar fiindcă energia lor interacţionează cu noi în calitate de observatori, şi anume, de exemplu, că reflectă lumina care este vizibilă pentru noi. La acest nivel de înţelegere, chiar şi un fizician este de acord în esenţă, că nu există nici o diferenţă între gîndire şi materie. Gândul poate deveni materie şi materia poate deveni gând.

Deepak Chopra aduce câteva exemple uimitoare ale acestor transformări, nu din trecutul misterios, ci din India contemporană.

Dacă aveţi nevoie mai multe explicaţii din punct de vedere al Fizicii Cuantice moderne, şi nu vă simţiţi un expert in fizică, vă rugăm să citiţi o carte excelentă "*Superforţa*" de Paul Davies, enumerată în Bibliografie. Paul Davies este un respectat profesor de fizică şi face o treabă minunată, explicând realizările fizicii moderne, pentru non -experţi. Într-adevăr merită efortul de a citi cartea sa.

O altă carte excelentă în acest domeniu, este "*Scurt istoric al timpului*" de Stephen Hawkins, enumerată de asemenea în Bibliografie.

Medicina modernă : un rezumat

Acest capitol nu este în niciun fel o analiză completă, critică a medicinei moderne. Ar puea servi numai ca un avertisment prietenos, pentru ca mulți dintre noi să fie atenți la comoara noastră de sănătate, precum şi pentru a analiza critic orice sfat (inclusiv al meu), deoarece medicina nu are toate răspunsurile.

De asemenea, demonstrând prin limitările selectate ale medicinei convenționale, acest capitol invită cititorul să-şi majoreze gradul de conştientizare a altor tehnici de vindecare, aflate astăzi la dispo-ziția noastră a tuturor.

Medicină alternativă.

De mii de ani, oamenii s-au tratat singuri în diferite moduri. În acest timp, anumite tehnici s-au dovedit a fi destul de eficiente şi populare. În trecut, aproape fiecare civilizație a selectat cele mai bune practici medicale proprii. Astăzi suntem foarte norocoşi, că unele dintre aceste informații sunt încă disponibile şi putem profita de înțelepciunea acumulată de multe generații de oameni talentați şi luminați. Vă rog să permiteți-mi să subliniez, că principiile originale ale medicinei ortodoxe, susțin în esență, punctul de vedere că pacienții ar trebui să fie capabili să caute şi altă opinie.

Un număr tot mai mare de oameni, în special atunci când se confruntă cu un diagnostic al unei boli considerată ca "*incurabilă*" de medicina ortodoxă (cum ar fi de exemplu cancerul avansat) se întorc la forme alternative de tratamente, care s-au cofirmat de-a lungul secolelor. Spre surprinderea medicilor ortodocşi, mulți astfel de pacienți, au reuşit să-şi îmbunătățească foarte mult starea lor de sănătate şi au supraviețuit timp de mulți ani, împotriva tuturor aşteptărilor şi predicțiilor bazate pe statisticile medicale.

Tehnicile alternative includ, printre altele :

• Acupunctură,
• Masaj,
• Plante medicinale,
• Nutriție şi dietă,
• Postul (o formă extremă de dietă),
• Ayurveda, trerapii din India antică,
• Vindecarea Spirituală,
• Oxigen şi terapii cu ozon,
• Meditație şi terapii de relaxare,
• Radionica şi terapiile electro-magnetice,
• Utilizarea apelor minerale renumite din munți (Lourdes în Franța de un exemplu), pentru băut şi scăldat,
• Eliminarea de sânge din corp,
• Culcarea şi inducerea transpirației,
• Sauna

Probabil că această listă nu este completă, dar cu toate acestea, numai uitându-te prin ea, nu este greu să observi diversitatea extremă de tehnici de vindecare. Acestea variază de la metode pur fizice, care se concentrează asupra corpului fizic (cu plante medicinale, dietă, oxigen, masaj, fizioterapie, etc) la metodele pur spirituale, care ignoră complet corpul fizic (vindecarea spirituală, meditație etc). Mai multe tehnici (acupunctura, Ayurveda) combină atât mintea şi corpul, prin cunoştințele extraordinar de exacte şi detaliate.

Pentru mine, cea mai frapantă este absența intervenției chirurgicale. Cred că, există un motiv pentru asta şi anume că din proiectare, corpul nostru este de fapt perfect. Sistemul minte-corp ca un întreg, a fost proiectat să funcționeze perfect, ca să se apere împotriva bolii, precum şi să-şi poată reconstrui toate părțile deteriorate, atât timp cât dorim asta. Strămoşii noştri înțelepți, n-au încercat să îmbunătățească proiectul, prin eliminarea sau modificarea unor părți din el !!!

Pentru oamenii de ştiință ortodocşi, cele mai controversate, sunt toate metodele spirituale, în care un anume vindecător extern (sau chiar însuşi pacientul) controlează vindecarea corpului prin influențarea stării de spirit a pacientului, şi arătând minții

"*subconştiente*" a acestuia (de obicei sever inhibată) cum se efectuează reparațiile necesare în modul cel mai eficient.

Aici, nu-mi place să folosesc termenul de "*subconştient*". În experiența mea, o astfel de stare a minții, este în multe feluri superioară stării normale a conştiinței pe care o folosim în viața noastră de zi cu zi. În opinia mea, o descriere mai bună ar fi o "*stare de conştiință mai mare*" sau o "*stare de conectare la o inteligență mai mare*" sau poate o stare de "*supraconştiință*".

N-am cuvinte să pot descrie în mod adecvat o astfel de stare, care în sine are mai multe nivele, unele destul de aproape de corpul nostru fizic şi altele foarte departe de acesta. Unele stări inițiale de conştiință mai mare, sunt destul de uşor de învățat, în timp ce accesul către stări avansate de super- conştiintă, pot necesita mulți ani, sau chiar durata unei vieți de practică, cu un ghid expert.

Vindecarea spirituală poate fi cea mai spectaculoasă din toate metodele de vindecare, dar numai atunci când vindecătorul este talentat, şi are de asemenea acces, la o stare superioară de conştiință.

Exemple de astfel de experiențe de vindecare, sunt atât de memorabile, pentru că multe dintre ele au fost descrise în cele mai importante documente ale civilizației umane, cum ar fi Biblia şi alte Scripturi, atrăgând generații de oameni de-a lungul secolelor, ca să creeze şi să sprijine diferitele religii.

În vremuri mai recente, cititorul poate găsi multe cazuri de vindecare, în cărți scrise de vindecători spirituali profesionişti, cum ar fi Betty Shine, de exemplu, *(vedeți în Bibliografie).*

Cercetătorii şi oamenii de ştiință, denigrează şi ignoră astfel de vindecare, deoarece ei nu pot "*vedea*" mecanismul de vindecare cu ajutorul instrumentelor lor, şi nu pot să creeze o astfel de vindecare în laboratoarele lor, pentru ca să o studieze. În cazul în care ei ar putea atinge starea de "*supraconştiință*"- ei, nu numai că ar înțelege procesul de vindecare spirituală, însă de asemenea, şi-ar putea schimba şi locul de muncă.

Ultima declarație neccesită unele explicații. Acei cercetători care neagă existența şi consecințele stării de conştiență înaltă, fac asta pur şi simplu pentru că ei n-au acces la ea. Pe de altă parte, cei care sunt pe deplin luminați, niciodată nu vor deveni oameni de ştiință, pentru că cred foarte puțin în scopul dezvoltării ştiințelor fizice, aşa cum le cunoaştem astăzi .

Pentru a explica acest lucru, iau în considerare, de exemplu, de ce aceeaşi oamenii de ştiință, reprezentând elita cunoaşterii umane, la un anumit stadiu de dezvoltare (de azi), nu s-ar gândi să încerce să învețe albinele să facă un cuib perfect din fibră de carbon. În mod similar, după ce au absolvit o universitate, ar fi foarte puțin motivați să se înscrie din nou în şcoala primară, în scopul de a-şi îmbunătăți nivelul. Atingerea unor niveluri mai ridicate de înțelegere permanetă, modifică permanent percepția noastră asupra realității şi direcției de dezvoltare.

Cele mai multe tehnici de vindecare, enumerate mai sus, necesită vizite la practicieni cu înaltă calificare şi informați. Acest lucru limitează drastic accesul la ei pentru pacienții potențiali, mai ales atunci când sistemul de învățământ medical favorizează anumite doctrine, iar sistemul juridic creează un monopol strâns pentru practicienii acestor doctrine, decretând ca ilegale toate celelalte practici

De exemplu, legislația recentă de sănătate din Australia, modificată începând cu 1 Iulie 1994, amenință să sancționeze sever doctorii care încorporează în practica lor, tehnici naturale de sănătate, cum ar fi nutriția, medicamentele pe bază de plante, homeopatia, medicina ayurvedică şi de relaxare, precum şi terapia prin meditație. În multe țări, este ilegală practicarea medicinei fără o licență eliberată de către sistem, susținând astfel doctrina medicală predominantă.

Având în vedere acest lucru, cea mai bună alegere pentru toți oamenii, este ca ei să învețe să se vindece, dar în prinul rând să învățe cum să evite bolile.

Scopul acestui capitol nu este de a compara sau de a evalua diferite tehnici de vindecare. Fiecare dintre ele are un fundal adânc în înțelepciunea şi cunoaşterea multor generații de oameni talentați şi luminați . Mai degrabă decât să compar diverse tehnici de vindecare, voi încerca să arăt veriga lipsă, un numitor comun, care să unească toate tehnicile de vindecare şi şi astfel să explice o cheie pentru vindecare.

Voi încerca să explic cum şi de ce, studiul tuturor tehnicilor de vindecare cunoscute într-un fel sau altul, m-au ajutat să înțeleg principiile fundamentale ale vindecării, care rezultă din metoda prezentată în continuare în această carte. Ori de câte ori este cazul, mă voi referi la diferite aspecte ale fiecărei dintre tehnicile de vindecare enumerate mai sus.

Corpul Uman – Un Vindecător Perfect

Dacă te tai cu un obiect ascuțit, rana se vindecă în câteva zile. În cazul în care prejudiciul nu este excesiv, lucrarea de reparație este atât de perfectă, încât în câteva săptămâni chiar nu mai poți găsi locul tăiat.

Tot ce trebuie să faci, este să nu perturbi procesul de vindecare, protejând rana de murdărire şi păstrând împreună părțile tăiate.

Acum, să ne analizăm mai în detaliu, ceea ce se întâmplă exact într-un astfel de proces de vindecare.

Când te-ai tăiat, te doare. Durerea te informează care o parte a corpului necesită atenție. Când acționezi promt asupra rănii, curățind-o cu apă curată sau cu saliva ta şi probabil acoperind-o, durerea se reduce foarte mult. Dacă nu cureți rana, aceasta ar fi în mod automat curățată de sângele care curge din rană, iar apoi fluxul de sânge se va opri.

În timpul procesului de vindecare, durerea este limitată sau eliminată, cu excepția cazului când încercați să folosiți prea devreme organul deteriorat, iar creşterea durerii te informează imediat că organul tău nu este încă gata.

Corpul efectuează singur lucrarea de reparație. Toate celulele care au fost separate printr-o tăietură, cresc pentru a se uni din nou. Există multe tipuri diferite de celule şi țesuturi care sunt reconstruite şi apoi conectate. Chiar dacă o parte din țesut lipseşte, corpul şi-l înlocuieşte. Uneori, este folosit temporar un țesut – cicatrice, care mai târziu este înlocuit de un țesut optim, selectat de corp.

Rețineți că toată această microchirurgie cu anestezic perfect ajustat, se întâmplă în mod automat în corpul vostru. Nimeni nu are nici dreptul de a-şi atribui un merit pentru această vindecare. Te-ai vindecat singur, cu un rezultat perfect.

În procesul de vindecare, atenția ta nu a fost deranjată cu tot felul de detalii plictisitoare ale procesului de vindecare. Se pare că metoda de vindecare, împreună cu regenerarea detaliată şi programul de repare pentru fiecare celulă, era deja cunoscut. Atenția ta nu a fost angajată în detalii, pentru că toate aceste detalii au fost rezolvate cu mult timp în urmă, în timpul evoluției voastre, când au fost stocate undeva între ADN-ul şi în mintea subconştientă, şi pur şi simplu nu merită atenție.

Într-un mod similar, atenția voastră nu este implicată în niciuna dintre funcțiile normale ale corpului, cum ar fi digestia, metabolismul, circulatia sângelui, controlul temperaturii sau în creşterea unghiilor.

Se pare că auto-vindecarea corpului, descrisă mai sus, este de asemenea o funcție normală, care nu merită mai multă atenție decât circulația sângelui, metabolismul sau creşterea părului.

Este uşor să se arate, că auto-vindecarea corpului descrisă mai sus, nu se limitează numai la tăieturi şi vânătăi. Dimpotrivă, aceasta se referă fiecare organ şi la fiecare funcție posibilă a corpului nostru.

De asemenea, o logică simplă, sugerează astfel că vindecarea se produce tot timpul şi că fiecare organ, este de fapt continuu reparat "*în mers*" – aşa cum este necesar.

Atunci când corpul efectuează o astfel de auto-reparare, fără să atragă atenția spre el, noi, ne simțim confortabil şi sănătoşi. Toată lumea , inclusiv medicii, recunosc o astfel de situație, ca fiind o stare bună de sănătate. Ne simtim fericiți şi mulțumiți şi niciodată nu gândim să solicităm sfaturi medicale.

De asemenea, suntem de părere că este normal, orice am face corpului nostru într-o asemenea stare. Aici apare o întrebare naturală, dacă există vre-o limită pentru o astfel de vindecare?

Să ne întoarcem din nou la exemplul nostru de o tăietură simplă.

Din nou, logica simplă susținută de experiența practică, sugerează că, cu cât corpului îi sunt făcute mai multe daune, cu atât mai dificilă va fi munca de reparație la locuirle respective. Atunci când prejudiciul este excesiv, de exemplu un membru este total zdrobit sau desprins de corp, procesul de vindecare devine extrem de dificil.

Descrierea de mai sus este o explicație destul de simplificată a procesului de auto-vindecare, care oferă totuşi o explicație suficientă şi destul de convingătoare, pentru mulți dintre noi. Aceia care au nevoie de mai multe exemple şi argumente, sau cei care doresc să învețe mai în detaliu, pot găsi mai multe informații, de exemplu în cărțile minunate şi inspirate ale lui Deepak Chopra, care sunt enumerate în Bibliografie.

Cum Dezvoltăm Bolile

Deci avem corp perfect, capabil de auto - reparare automată , fără ca măcar să ne deranjeze cu niciun fel de orice detalii lumeşti prin lucrarea sa de reparare. În ADN-ul nostru şi în mintea subconştientă, este intergat un program, dezvoltat prin miliarde de ani de existență a diferitelor forme de viață, care gestionează în mod automat toate reparațiile pentru a optimiza confortul şiperformanța noastră.

Cu toate acestea , există o conditie foarte importantă.

După cum am observat în exemplul din capitolul precedent, repararea este efectuată perfect şi fără efort, numai când gradul de deteriorare a corpului este limitat.

Haideți să încercăm explorăm limitele, pentru a extinde o astfel de daună.

Întrebarea cheie este aceasta : cât de mult abuz poate suporta corpul nostru, înainte de a începe să funcționeze greşit ?

Este destul de dificil să răspundem la această întrebare, fără informații suplimenmtare şi o analiză.

Să începem prin a analiza căile prin care am putea eventual să abuzăm sistemul nostru minte-corp în timpul vieții noastre. Mai jos prezint o scurtă listă cu mijloacele posibile de abuzare

1. Otrăvirea.
2. Dietă greşită.
3. Mâncatul în exces.
4. Somul sau odihna insuficientă.
5. Acumularea de stres şi anxietate.
6. Igienă necorespunzătoare.
7. Activitate fizică excesivă.
8. Expunere la radiații.
9. Expunere la zgomot.
10. Expunere la praf.

Rețineți că în multe cazuri, cunoştințele noastre limitate, nu ne permit să prevedem extinderea prejudiciului, şi prin urmare am putea subestima uşor consecințele acțiunilor noastre.

În unele cazuri putem fi conştienți că abuzăm de corpul nostru şi aş dori să exclud astfel de cazuri, din următoarele considerații. Vorbind în mod simplu, ar trebui să fim pregătiți pentru a face față conse-cințelor în caz de abuz, indiferent cânt de extinse ar putea fi.

Există un abuz de care nu suntem conştienți, care de fapt este cel mai important. Principalul motiv al acestei importanțe, este faptul că fără cunoaşterea şi consimțământul noastru, un astfel de abuz poate continua de-a lungul întregii vieții. Acest lucru se aplică în special în situațiile în care există o întârziere semnificativă a simptomelor şi ca urmare, ne-am putea confrunta cu probleme, fără a înțelege vreodată motivul acestora.

Unele dintre mijloacele de abuz enumerate mai sus, sunt sporadice, în timp ce altele continuă pe toată durata vieții. Logica simplă ne dictează că acestea din urmă ar trebui să merite atenția noastră specială, pentru că sursa lor este în principiu în ignoranța noastră şi / sau în dezinformare.

Acum, haideți să ne întoarcem la lista noastră de posibile mijloace de abuz şi să examinăm domeniile în care ignoranța noastră (sau mândria, pe care o ştim cel mai

bine) ne-ar putea duce la o deteriorare înceată, însă, mai mult sau mai puţin continuă a corpului nostru, fără acordul nostru.

În privinţa radiaţiei, situaţia este diferită. Aici putem folosi instrumentele ştiinţifice pentru a evalua pericolul. După al 2-lea Război Mondial, japonezii au utilizat contoare Geiger pentru a-şi examina mâncarea. Nu am auzit pe nimeni opunându-se, văzând că ar trebui să evităm cât mai mult posibil radiaţiile, aşa că nu voi contesta acest lucru.

Primele trei puncte din lista mijloacelor de abuzare, ar trebui să merite atenţia noastră specială.

1. Otrăvirea.
2. Dieta greşită.
3. Mâncatul în exces.

Toate trei, nu sunt clare şi obiective : nu este clar ce este exact o “*otravă*", este discutabil numai ceea ce reprezintă o "*dietă greşită*" şi cât de multă hrană ar fi de fapt prea mult.

Prin urmare, toate cele trei forme de abuz pot să coexiste pe durata unei vieţi întregi, numai pentru că suntem dezinformaţi.

Observaţi că toate cele trei se referă numai la dieta noastră alimentară şi la consumul de băuturi.

Dieta şi consecinţele sale

Să luăm un exemplu de abuz involuntar asupra corpului nostru.

Să presupunem că apa din reţeaua ta, conţine o otravă care nu are un gust, într-o concentraţie scăzută (de exemplu, fluor). Corpul tău are o capacitate limitată de a metaboliza, neutraliza şi elimina o astfel de otravă toxică. În primii ani, corpul se descurcă foarte bine. Dar treptat, consumul de otravă depăşeşte capacitatea de expulzare a corpului. În acest caz, otrava se acumulează undeva în corp, de exemplu în oasele tale. Când concentraţia acestei otrăvi depăşeşte o anumită limită, poate după 10-20 de ani de astfel de apă potabilă, vei putea dezvolta simptome de artrită. Apariţia efectivă, precum şi simptomele bolii, pot varia în funcţie de stilul tău de viaţă , de dieta etc.

Acum imaginează-ţi că dieta ta conţine un număr necunoscut de ingrediente misterioase.

Corpul tău încearcă să facă faţă. Niciodată nu va permite să te prăbuşeşti, dacă este posibil. El încearcă să metabolizeze şi să elimine tot, însă din păcate, cu următoarea masă preiei tot mai multe toxine. Fiind incapabil să se elibereze de toate substanţele nedorite, corpul depozitează temporar unele dintre aceste substanțe, în diferite forme şi în diverse organe din corpului tău, în speranţa că poate mai târziu vor apărea şi condiţiile pentru eliminarea acestora.

Din păcate, tu nu ştii şi nici nu-ţi pasă despre crearea unor astfel de condiţii. Depozitele temporare devin permanente şi continuă să crească. Faptul că depozitele nu sunt suficient de toxice pentru a te ucide imediat, este funcţie de o serie de condiţii:

• poţi deveni supraponderal şi / sau

• corpul tău intră într-o stare de “*criză de vindecare*" şi aici vorbim pur şi simplu de dezvoltarea unei boli şi / sau,

• corpul tău începe să îmbătrânească rapid, pentru că rata deteriorării este accelerată;

Reţineţi că concluzia la care am ajuns prin examinarea funcţiilor naturale ale corpului, este că dezvoltarea bolilor în organism este o consecinţă directă a dietei, fapt pe care ştiinţa medicală a început să-l accepte doar de curând.

De asemenea am constatat, că modul în care mâncăm este greşit. Din când în când, corpul nostru intră în starea de disconfort a “*crizei de vindecare*" (cunoscută sub numele de "*boală*"), încercând să comunice minţii noastre conştiente, faptul că mai mult nu poate face faţă şi că ar trebui să schimbăm modalităţile de hrănire. De asemenea, l-am determinat să ne spună, dacă mâncăm prea mult. Noi pur şi simplu devenim supraponderali.

Reţineţi că în fiecare caz analizat mai sus, a existat o întârziere semnificativă între acţiunile noas-tre şi consecinţele lor asupra sănătăţii noastre.

Toxinele în Viața noastră

Ştiința medicală ştie foarte bine ce este toxic. Cele mai multe cercetări medicale sunt îndreptate spre investigarea modului în care diferite otrăvuri, create de industria chimică, pot fi utilizate în "*scopuri terapeutice*". Oamenii de ştiință ştiu foarte bine care sunt toxinele acumulate în diferite părți (organe) ale corpului nostru, pentru "*păstrarea temporară în condiții de siguranță*" şi apoi o posibilă eliminare.

De exemplu fluorura, se acumulează în oase şi articulații, benzenul şi produse chimice conexe - în glanda timus, alcoolul de lemn - în pancreas şi ochii, etc.

Aici nu este locul să discutăm în detaliu fiecare toxină, aşa că am prezentat doar câteva exemple.

Paraziți şi Toxine

În afară de bacterii prietenoase, există şi alți "*prieteni*", care trăiesc fericiți în corpurile noastre.

Ştiința medicală le numeşte paraziți. Activitatea lor într-un corp sănătos, este limitată la intestine, care strict vorbind, sunt în afara corpului propriu-zis.

În special, oamenii găzduiesc "*bacterii intestinale plate* (fluke fasciolopsis buskii). Fluke înseamnă "*plat*" , pentru că aparține unei familii de viermi plați. Dacă mâncați carne şi alte produse de origine animală, ați putea avea mulți paraziți, ca de exemplu *Eurytrema*, parazit pancreatic de bovine.

Pentru a se multiplica, aceşti paraziți trebuie să treacă prin anumite etape. Un corp pur şi sănătos, poate să presimtă aceste etape, expulzând ouăle înainte de a avea timp de eclozare şi prin urmare, am putea trăi în simbioză cu "*prietenii*" noştri, deoarece populația lor este limitată.

Cu toate acestea, dacă în corpul nostru avem toxinele numite solvenți, atunci pot să apară unele procese foarte speciale. Exemple de solvenți sunt : benzenul şi toate tipurile de alcool (propylic, alcool de lemn), toluen, xilen etc.

Ficatul, rinichii şi alte organe care purifică sângele în corpul nostru, sunt suprasolicitate cu cereri pentru procesarea solvenților de mai sus, împreună cu alte toxine luate cu alimente noastre, şi acele organe nu sunt în măsură să detecteze şi să omoare paraziții în stadiile de larve, fapt care permite acestor paraziți să circule prin fluxul de sânge al întregului corp. În plus, existența solvenților, forțează mii de ouă de paraziți să fie clocite prematur. Bacterii în diferite stadii cresc şi se multiplică pretutindeni în jurul corpului, ataşându-se în orice organ în care există condiții favorabile.

Unele dintre consecințele posibile sunt enumerate mai jos :

Alcolul Propilic[1)] : se acumulează în ficat. Bacteriile adulte ocupă ficatul, dar ouăle şi larvele în diferite stadii circulă şi cresc peste tot în corpul tău, care produce cantități excesive de hormoni de puternică creştere celulară, forțând celulele din organe să se divid. Acest lucru este exact ceea ce ştiința noastră medicală numeşte cancer. În procent de 100% pacienții cu cancer au alcol propilic în corpurile lor.

Alcoolul de Lemn (methanol) [2)] : se acumulează în pancreas şi în ochi. Locul favorit pentru bacterii adulte devine pancreasul. Activitatea lor provoacă diabetul. În procent de 100% persoanele cu diabet, au methanol lemn în pancreas.

Benzenul: acesta este un solvent extrem de toxic (comparabil în toxicitatea cu uraniul radioactiv) care se acumuleaza in glanda timus, pe care o deteriorează treptat. Bacteriile adulte colonizează glanda timus, care apropo, produce celulele T, identificate de Ştiința noastră Medicală, ca fiind legate de funcțiile sistemului imunitar. Activitatea bacteriilor, reduce treptat capacitatea timusului de a produce celule, caz în care, sistemul nostru imunitar poate eşua complet.. În profesia medicală, numărul scăzut de celule T este numit SIDA (Sindromul Imunodeficienței Dobândite). În procent de 100%, pacienții cu SIDA au benzen în glanda lor timus. Dacă aveți cea mai mică cantitate de benzen acumulată în timus, sistemul imunitar este afectat şi te imbolnaveşti mai frecvent.

Toluenul [3)] şi Xilenul [4)] merg la creier. Bacteriile adulte colonizează creierul şi dezvoltă boala Alzheimer.

Solvenți în prostată: Bacteriile adulte colonizează prostata şi dezvoltă prostatita cronică. În cazul uterului, prezența bacterilor adulte dezvoltă endometrioza , etc , etc .

Cele prezentate mai sus, sunt numai câteva exemple din multele boli provocate de existența diferitelor toxine în corpul nostru, după ce prietenii nostri paraziți au profitat de el.

Deoarece scopul principal al acestei cărți este mai degrabă de a dezvălui o cheie pentru a perfecta domeniul sănătății, decât să ofere un studiu al tuturor bolile posibile, nu vom mai prezenta şi alte exemple.

Cititorii curioşi, pot găsi mai multe detalii, sute de istorii de cazuri clinice, precum şi căile de atac propuse de oamenii de ştiință medicală, în cele două cărți pentru deschiderea minții, scrise de Regher Hulda Clark . Dr., ND, *" Un leac pentru toate tipurile de cancer cu istoriile a 100 cazuri*", şi " *Un leac pentru HIV şi SIDA cu istoriile a 70 de cazuri*" ambele enumerate în Bibliografie.

Tehnica pe bază de plante, a Vechilor Indieni Americani, pentru sprijinirea eliminării paraziților din corpul uman, este prezentată în anexa A la prezenta carte (preluată după Regher Hulda Clark)

Unde sunt Toxinele ?

Se pune o întrebare logică : cum este posibil ca toate acele lucruri urâte să intre în trupurile noastre ? De unde au venit? Cu siguranță n-a fost intenția noastră de a ingera nici una dintre ele, indiferent de concentrare. Din nou, în această carte nu pot oferi o listă completă, aşa că vă dau doar câteva sugestii şi exemple.

Produse comune, care pot să conțină alcolul propilic, sunt produsele cosmetice, parfumurile, deodorantele, şamponul, sprayul de păr, apa de gură, loțiunile de corp, uleiurile vegetale, antisepticele, cremele de bărbierit şi alcoolul pentru frecție. De asemenea, alcolul propilic este listat pe etichetele produsului ca propanol sau izopropanol. Orice compus având secvența “prop" în nume, ar trebui să trezească suspiciunea voastră.

Benzenul este atât de ucigător, încât ar trebui să fie total absent din mediul nostru. Cu toate acestea, urme de benzen pot fi găsite în multe produse, variind de la apa îmbuteliată, la pasta de dinți şi guma de mestecat. Benzenul nu este adaugat în mod intenționat în orice produs alimentar. Cu toate acestea, este utilizat în procesul de extragere de aditivi alimentari, ca aromă şi ca agent de curățare.

Cele mai multe produse cu adaos de arome sau extracte, conțin potențial urme de benzen.

Un exemplu tipic, este un extract din frunze de mentă, acea mentă folosită în pasta de dinți, în guma de mestecat şi la patiserie. Orice produs care conține diferite extrase alimentare şi / sau arome, potențial conține urme de benzen. O logică simplă ne spune că ar trebui să evităm astfel de alimente.

De asemenea, benzenul este adaugat în benzina fără plumb.

Xylenul, toluenul şi alți solvenți, sunt utilizați în vopsele, agenți de curățare, benzină, creioane de marcat (marker) şi alte produse de consum. Desigur, voi nu mâncați astfel de produse, dar puteți respira solvenți în plămâni. Este destul de logic, că ar trebui să evitați inhalarea a oricăror solvenți. Pentru exemple suplimentare, mergeți la bibliotecă şi inspectați dicționarul produselor chimice. Uitați-vă la solvenții enumerați mai sus şi citiți în ce cantități sunt fabricați şi modul în care sunt utilizați în industria alimentară. Pregătiți-vă pentru un şoc !!!!

Mercurul, este unul dintre cele mai toxice metale, pentru corpul nostru. Aceasta afectează în mod direct, cele mai multe funcții ale creierului. Totuşi, a fost folosit de zeci de ani sub formă de plombe dentare. Pentru că mercurul este eliberat uşor din amalgam, aceste plombe acționează practic ca nişte bombe toxice în timp. În Bibliografie găsiți mai multe detalii.

Fluorul este foarte toxic şi ani de zile a fost folosit ca otravă contra şobolanilor. Cu toate acestea, cea mai mare parte a apei municipale în SUA, Australia şi multe alte țări, este otravită cu el. Singurul oraş mare din Australia cu apă fără fluorură, este Brisbane şi destul de interesant este faptul că copiii din Brisbane au cei mai sănătoşi dinții din țară. Este puțin cunoscut faptul, că în 1990-1991, patruzeci de stomatologi din SUA a dat în judecată Asociația Americană a Dentiştilor, pentru dezinformarea publicului şi a

dentiştilor profesionişti, despre efectele şi gradul de otrăvire al amalgamului şi fluorurei (NEXUS Vol. 2 nr 02.2.1991).

Din cele câteva exemple enumerate mai sus, devine destul de clar faptul că evitarea completă a toxinelor poate fi destul de dificilă, dacă nu chiar imposibilă. Cu toate acestea, este foarte posibil ca noi să luăm măsuri de precauție şi să ne schimbăm stilul de viață prin:

• reducerea consumul de otrăvuri,

• ajutând corpul nostru în procesele sale naturale de purificare naturale, iar în capitolele următoare voi arăta cum puteți face acest lucru.

Detoxificarea, o condiție pentru Sănătate

Informațiile prezentate în capitolele anterioare, sprijinite de observații clinice sincere, indică fără îndoială că motivul suprem pentru toate bolile, este otrăvirea corpului nostru, dincolo de capacitatea sa de a neutraliza otrava.

Orice altceva, indiferent cât de complicat ar fi, care implică alte creaturi vii sau nu (bacterii, paraziți etc.) sunt numai o consecință.

De asemenea am constatat, că otrăvirea corpului nostru este în mare măsură provocată de propria noastră ignoranță, sau de dezinformare. Deci, în corpul nostru avem o combinație nespecificată de toxine. Ne simtim bine, dar am putea să ne simțim mult mai bine şi de asemenea să arătăm mult mai tineri. Ce trebuie să facem?

Răspunsul este pur şi simplu următorul :

- în primul rând detoxifierea corpului, şi
- nu mai continuați să-l otrăviți din nou!

Scapă cât mai repede de toxine şi cât mai eficient posibil. Procedând astfel şi purificând corpul vostru, restabileştii puterile naturale de vindecare ale corpului. În acest fel, sistemul tău minte-corp, va fi capabil să se vindece rapid, cu efort minim din partea ta şi cu o atenție conştientă minină.

Acesta este primul pas şi cel necesar pentru adevărata vindecare.

Înainte de a discuta despre strategiile naturale disponibile pentru detoxifiere, aş dori să vă îndrept atenția pentru a doua condiție, foarte importantă pentru vindecarea adevărată : purificarea minții tale.

Importanța unei Minți Pure

Atunci când corpul tău este otrăvit, supraîncărcat cu alimente în exces şi cu toxine, mintea ta, pe toate nivelurile (de la subconştient la superconştient) este forțată să ajute situațiile de urgență care apar în diferite organe ale corpului. Acesta este un nivel extrem de scăzut de activitate a minții, probabil cel mai mic posibil, fiind o luptă pentru supraviețuire.

Pentru a înțelege mai bine ce-ți spun, îți dau un exemplu.

Imaginează-ți că ți-a luat foc casa. Fără nici o ezitare, vei aroda toată atenția – nedivizată - şi vei depune toate eforturile în această urgență. Vei încerca să stingi focul şi să salvezi cât mai multe elemente de valoare din casă, familia ta, pe tine şi alte persoane aflate în pericol. Mintea ta va fi total implicată în operațiunea de urgență.

Este destul de uşor de imaginat, că în astfel de circumstanțe, când casa ți-a luat foc şi tu împreună cu familia sunteți în pericol, va fi posibil să-ți direcționezi mintea într-un mod mai subtil, decât într-o activitate creatoare de a scrie o carte, de rezolvare a unei probleme complexe de programare pe computer de exemplu. Imaginează-ți că şeful te sună în toiul focului, cu câteva idei pentru lucrarea. Tu vei tăia îmediat conversația, pentru a participa imediat la situația de urgență.

Acum, să ne uităm din nou la corpul tău. Dacă acesta nu este suficient de pur, mintea ta este ocupată să participa la "focurile" existente la nivelul diferitelor organe. Te simți rău şi oboseşti repede, având şi dificultăți de concentrare. Dacă corpul tău este în “*criza de vindecare* "(vorbind mai simplu – te simți rău) ultimul lucru pe care l-ai simți, este să gândeştii. Pur şi simplu nu poți gândi ! Orice cerere de a gândi, este ca un telefon de la seful tău în timpul incendiului, căci mintea ta înaltă taie toate comunicațiile.

Efecte similare pot fi observate după mese copioase, atunci când supraîncărcăm mentalul cu alimente. În conformitate cu ştiința medicală, mâncarea ar trebui să vă dea numai energie. Însă, în loc de energie, te simți obosit şi uneori chiar bolnav. Mintea ta este prea lentă şi obosită. Orice cerere de gândire, readuce o stare de somnolență şi nevoia de odihnă.

În cealaltă extremă, oamenii care vizează cea mai mare activitate posibilă şi de dezvoltare spirituală (până la punctul de iluminare completă şi unire cu întregul univers) trebuie să aibă corpurile fizice foarte pure. Maeştri yoga din Himalaya mâncă mai nimic, aproape de loc.

Gradul de puritate al corpului fizic, eliberează resurse enorme pentru spirit. Dacă sunt regizate în mod corespunzător, aceste resurse ar putea să fie folosite pentru a câştiga / obține multe abilități fizice, considerate de către oameni normali ca fiind miraculoase sau supranaturale.

Crearea materiei printr-un gând pur, zborul în jurul galaxiei şi Universului în diferitele corpuri astrale ale voastre, fiind prezent conştient în actualitate, în orice moment, în mai multe locații, învățând totul instantaneu în tăcere completă, înțelegerea tuturor limbilor prin telepatie directe, reprezintă numai câteva exemple primitive din tot ceea ce este posibil. Nu există limite pentru dezvoltarea noastră spirituală, fiind numai o problemă de timp şi de voință liberă .

Cu toate acestea, atunci când corpurile fizice sunt otrăvite, atunci "*casa*" voastră ia foc !!

Cele mai multe resurse ale minții, pur şi simplu nu mai sunt disponibile. Suntem forțați să ne “târâm”spiritual.

Din fericire, din timp în timp, mintea noastra Înaltă, ne dă o şansă sau un indiciu, referitor la modul de a ne îmbunătăți situația. Dar asta numai în cazul în care suntem gata să învățăm. Faptul că citiți această carte, este un exemplu. *(Este tris faptul că majoritatea oamenilor nu ascultă şi nu doresc să învețe. Ei critică şi se îndoiesc de toți şi toate, cu excepția propriei lor ignoranțe. Ei nu văd, deşi au o mulțime de învățat).*

Rețineți, că de fapt mintea voastră este cea care ia decizia de a iniția purificarea corpului vostru precum şi pe sine. Tu o faci pentru tine !

În timpul procesului de purificare a corpului, te simți grozav. Vei constata că mintea ta este mai ascuțită şi că inteligența a crescut. Orice lucrare de creație sau de studiu, va fi mult mai uşoară. Prin menținerea purității corpului, cu foarte puțin efort vei putea să atingi noi niveluri de înțelegere, să dobândeşti abilități şi cunoştințe noi. Vei vedea, într-o nouă perspectivă minunată, viața ta şi scopul său.

Poți ajuta foarte mult purificarea corpului, încercând să încurajezi anumite stări de spirit şi să eviți altele. Purificarea minții tale (gândurile), poate fi la fel de importantă ca detoxifierea fizică, din moment ce mintea este cea care controlează toate nivelurile până la ultima funcție a corpului. Din nou, pentru că subiectul este destul de vast, am să dau aici numai informații de bază şi sfaturi.

Să începem cu frica. În această lume, nu există nimic de care să-ți teamă. Acest lucru nu este pur şi simplu o credința mea. Eu ŞTIU asta. Frica este unul dintre cele mai grave lucruri pe care-l poți face pentru a mintea ta. Toate raționamentele logice, fără a menționa conectarea la mintea ta superioară, sunt complet blocate. Oamenii ştiu asta, iar unii dintre ei utilizează tehnici de frică, pentru a-şi crea avantaje față de alți oameni. Priviți în jur. Domeniul medical promovează frica de boală.

Dacă reuşesc, tu te temi de boli, chiar dacă nu ai, iar acest sentiment înlocuieşte de fapt sentimentul de bine ! În loc să te bucuri de sănătatea ta perfectă şi să fi fericit, tu îți faci griji!

Frica blochează gândirea şi în această stare eşti uşor de controlat de către alții, care cunosc asta şi doresc să profite de ea. Tehnica fricii, este frecvent folosită de guvern şi de liderii religioşi, ca un instrument de control al oamenilor. Aşa că eliberează frica, căci acesta te blochează. Întotdeauna tehnica fricii este folosită pentru a controla copiii. În locul fricii, folosiți explicații, exemple şi raționamente.

Elimină sentimentele de furie, ură şi anxietate. Acestea blochează de asemenea mintea ta pe toate nivelurile, împiedicând starea naturală a bunăstării şi a dezvoltării spirituale.

Iartă toată lumea şi tot ce este. Ura şi resentimentul, blochează de asemenea şi mintea ta. Manifestând ură şi resentimente, nu poți obține de la alții, nimic altceva decât aceleaşi sentinente.

Pe de altă parte, iertarea şi toleranța, pot să-ți dea o cheie pentru a câştiga respectul şi iubirea.

Nu gândi de rău despre cineva sau ceva. Gândeşte despre alții, aşa cum ai dori ca alții să gândească despre tine. Permite oamenilor să greşească. În cele mai multe cazuri, greşeala este cea mai bună lecție a lor.

Ajută-i numai în cazul în care ei solicită ajutorul. Reține că lucru funcționează chiar şi cu copiii.

Ei învață mai repede. Uneori tu trebuie doar să prevezi un pericol excesiv. Oamenii fac greşeli, pentru că ei nu înțeleg, şi / sau nu vor să asculte. Reține, că tu vezi mai bine greşelile altora, decât le vezi pe ale tale. Întotdeauna noi întrebăm pe toți, cu excepția ignoranței noastre.

Cândva, am fost şi eu aşa !!

Elimină invidia şi gelozia din mintea ta. Acestea sunt complet inutile şi paralizează grav capacita-tea ta intelectuală. În loc de asta, încearcă iubirea necondiționată. Nu-ți striga iubirea, ci doar înlocuieşte în mintea ta, toate acele sentimente urâte, negative, numai pentru tine.

Învață să asculți Mintea ta Superioară, ascultând linişte dintre gânduri. Cele mai bune informații şi sfaturi, sunt croite exclusiv pentru tine şi date imediat acolo. Fără execepție, toți oamenii talentați accesează această minte ca o stare naturală. Toate ideiile lor izvorăsc de acolo.

Nu sunt cuvinte pentru a putea descrie eventual, legătura cu propria ta minte superioară. În comparație cu limbajul minții superioare, limbambajul nostru scris şi vorbit, este de fapt o formă de comunicare destul de primitivă. De exemplu, mintea superioară ne poate comunica o carte, o simfonie muzicală sau o descoperire ştiințifică, cu toate detaliile amănunțite, într-un "*fulger*" cu durata de numai o secundă sau două. Apoi, este posibil să dureze mai multe zile sau chiar ani, pentru a reconstitui "*conştient* " şi traduce astfel de mesaje, în text, muzica sau formule matematice, pe care alții să le poată înțelege.

Mulți oameni experimentează o stare de bucurie euforică, doar prin amintirea unui astfel de exemplu de conectare cu propria lor minte superioară. Mintea superioară, nu comunică numai cărți şi cunoaştere. Cumincarea de mai sus a fost doar un exemplu. De fapt, ea ne poate ajuta pe oricare dintre noi, în toate aspectele imaginabile ale vieții noastre.

Trebuie doar să învățăm să ASCULTĂM.

Practica actvă de ascultare a minții supreioare şi dezvoltarea unei conexiuni mai bune cu aceasta, este ceea ceea ce mulți oameni înțelepți numesc "*meditație*". Există mai multe tehnici de meditație, care ne-au rămas de la strămoşii noştri înțelepți. Din vă spun că aici nu este locul să le analizăm, nici măcar pentru scurt timp. Poate că tot ce pot face mai bine, este să rezum unele din experiențele mele personale.

În opinia mea, cel mai important lucru, comun, pentru cele mai bune tehnici de meditație, este profesorul, sau maestrul, care este capabil să vă arate calea de acces spre mintea voastră superioară.

Cuvintele nu pot descrie această conectare. De fapt, tu trebuie să fi prezent la începutul propriei tale căi, împreună cu anumite instrucțiuni, astfel încât să poți progresa de-a lungul ei, singur, în fiecare zi.

Eu am avut doi profesori pentru meditație : Maharishi Mahesh Yogi, un lider al mişcării Meditației Transcedentale (TM), pe care niciodată nu l-am întâlnit şi pe Maestra Ching Hai.

Oamenii din TM vă vor taxa aproximativ o mie de dolari, pentru tehnica de bază şi câteva mii de dolari, dacă doriți să aflați mai multe tehnici avansate. În opinia mea, în esență, dobândirea cunoştin-țelor, pentru cei care sunt gata să învețe, ar trebui să fie liberă de orice taxe, aşa că n-aş putea justifica întârzierea. Cu toate acestea, trebuie să spun că am avut grad considerabil de succes, folosind tehnica TM de bază.

Pe de altă parte, Maestra Ching Hai te învață Metoda Quan Yin [5)] , cunoscută de mii de ani, ca fiind cea mai bună tehnică de meditație, complet gratuită. Organizația Maestrei Ching Hai, nu acceptă nici chiar donații. Singura modalitate de a contribui la

activitatea ei financiară, este de a cumpăra cărți, opere de artă, haine de modă şi alte lucruri produse de organizație .

Cerința Maestrei Ching Hai pentru a te învăța metoda Quan Yin, este angajamentul tău de a deveni vegetarienian pe viață şi de a medita 2,5 ore în fiecare zi.

(Cărțile Maestrei Ching cărțile Hai sunt enumerate în Bibliografie).

După ce am meditat ceva timp, am observat că viața mea a devenit mult mai uşoară. Cele mai multe probleme, inclusiv stresul, au fost practic eliminate. Am constatat că nimic nu este cu adevărat greu de înțeles, trebuind doar să învăț să-mi ascult mintea superioară. Am constatat de asemenea, că de fapt scopul existenței noastre este dezvoltarea înțelepciunii.

Viața este doar o lecție. Dacă nu vom învăța, viața devine mai grea, până când vom învăța.

Adevarata Vindecare - Sfaturi Practice

Detoxifierea

Vom discuta aici numai despre metodele naturale de detoxifiere. Prin naturale, eu înțeleg metodele de ajutare şi / sau consolidare pentru mecanismele naturale pentru curățarea corpului, deja folosite în fiecare zi.

Să analizăm unele dintre organe interne, care sunt responsabile de evacuarea deşeurilor toxice din corpul nostru şi să vedem cum putem ajuta acest proces.

Plămânii. Tot sângele trece prin rețeaua de vasele sanguine, în plămâni, unde este oxigenat.

Acest proces, furnizează oxigenul necesar pentru procesul de extragere a energiei din alimente.

Folosind acest oxigen, corpul nostru este capabil să oxideze (să ardă) produse alimentare, precum şi toxinele. Evacuarea se realizează prin expirația bioxidului de carbon, împreună cu alte gaze (uneori destul de aromate). Cum putem ajuta procesul ? Desigur, mai mult aer curat ar face o diferență. De asemenea ar ajuta unele tehici îmbunătățite de respirație.

În conformitate cu învățăturile yoga, respirația noastră ar trebui să fie destul de lentă şi să conțină patru faze distincte : insprarea lentă, o perioadă de aşteptare, expirarea lentă şi apoi o altă perioadă de aşteptare. Pentru unele persoane, acest lucru se întâmplă atât de natural, încât ele să nu acordă atenție respirației. Cu toate acestea, este posibil să dobândească unele obiceiuri proaste, caz în care pot ajuta unele exercitii de respirație. Pentru instrucțiuni privind tehnica respirației, căutați cărțile "*The Oxygen Breakthrough*" (Descoperirea Oxigenului), sau "*Oxygen Terapies* “ *(Terapii cu oxigen)* enumerate în Bibliografie, sau citiți o carte despre yoga.

Pielea. Pielea este cel mai mare organ din corpul nostru. Avem tendința de a subestima funcția sa în procesul metabolismului şi în special capacitatea sa de eliminare. Când transpirăm, glandele din pielea noastră expulzează deşeuri toxice, care de obicei n-au miros frumos. Noi ar trebui să curățăm pielea de astfel de deşeuri, deoarece blochează pielea, reducând capacitatea de a elimina mai multe toxine. Cu toate acestea, ar trebui să fim atenți, ce agenții de curățare (solvenți !) vom folosi, pentru că pielea, are de asemenea, capacitatea de a absorbi substanțe în corpul nostru. Pentru a accelera transpirația - excreția pielii, puten folosi tehici ca sauna şi exerciții moderate. Rolul acestora în accelerarea proceselor de detoxifiere, sunt descrise în continuare, în secțiuni separate din această carte.

Intestinul. Pe aici, prin greutate cele mai multe deşeuri solide, părăsesc corpul nostru. Deci, orice îmbunătățire a ratei de detoxifiere, ar trebui să înceapă cu siguranță aici. O clismă a colonului, chiar una simplă, poate scuti corpul vostru de mai multe kilograme de deşeuri toxice, de care nu trebuie să fiți ataşat. Pentru mai *multe detalii, vedeți secțiunea despre clismă, mai târziu în această carte.*

Sistemul Urinar. Majoritatea lichidelor sau apei reziduale, părăsesc corpul nostru prin intermediul sistemului urinar. Cum putem îmbunătăți aici? Să bem zilnic multă apă pură (2-5 litri), fapt care va avea un mare impact asupra proceselor cu schimb de fluide din corpul nostru, permițând îmbunătățirea spălării deşeurilor nedorite. La urma urmei,

corpul nostru este 75 % apă, iar creierul nostru este de 90 % apa. Apa pură (în contrast cu apa poluată cu clor, cu pesticide, fluor şi alte scîrboşenii) este necesară pentru procesul adecvat de schimb de lichide.

Accelerarea Procesului Detoxifierii.

Procesele naturale de detoxifiere, efectuate de corpul nostru, poate fi accelerat semnificativ cu ajutorul vostru conştient, oferind astfel bază pentru recuperarea spectaculoasă şi vindecarea corpului vostru. Luați notă că toxinele se acumulează în corp pe durata întregii vieți şi poate necesita o conside-rabilă perioadă de timp, pentru purificarea corpului printr-un proces de detoxifiere, folosind tehnicile descrise în acest capitol. În urma lor ar trebui să observați aproape imediat, o îmbunătățire semnificativă a sănătății voastre.

Unele dintre cele mai eficiente tehnici de detoxifiere naturale, sunt descrise mai jos. Vă rugăm să citiți cu atenție informațiile de mai jos, asigurându-vă că ați înțeles totul foarte bine, fără îndoială.

Este necesară înțelegerea completă a acestor tehnici, pentru siguranța şi confortul vostru.

1. Curățarea intestinului

O clismă a colonului, sau chiar una simplă, poate scuti corpul tău instantaneu, de mai multe kilograme de deşeuri toxice. Mai jos voi descrie o tehnică simplă, pentru efectuarea unei clisme naturale.

1a. Pregăteşte echipamentul pentru efectuarea clismei. Cele mai bune tipuri de unități disponibile, sunt cele utilizate în spitale, cu o capacitate mare (2-3 litri), având rezervor gravitațional *(cădere liberă)*, furtun flexibil şi o duză pentru a fi introdusă în anus. În caz de dubii, consultați o asistentă amabilă. Alte unități *(cum ar fi seringa de clismă -vezi fig. 1 mai jos)* au o pompă de mână, simplă, folosită pentru a pompa apa din orice rezervor, în furtunul flexibil cu o duză la capăt.

Fig.1 Siringa Enema (Higginson syringe). Valva nu este necesară (face dificilă golirea / curățarea). In schimb, puteți obtura secțiunea 2 a furtunului flexibil, cu degetele mâinii, înainte de a apăsa pe pompă.

1.b. Pregătiți arox. 5 - 6 litri de apă. Pentru a efectua clisma, folosiți apă (de preferat pură sau fiiltrată) călduță (temperatura corpuluiu).

Evitați în soluție substanțele chimice cum ar fi clorul, detergenții sau săpunul, etc. Dacă sunt disponibile, adaugați câteva picături (3-5) de soluție Peroxid de Hidrogen 3% *(este Apa Oxigenată* H_2O_2*)*, pentru fiecare litru de apă, (echivalent cu o picătură de 30% Apă Oxigenată, la fiecare 2 litri de apă. Fiți atenți să nu depăşiți concentrația menționată de Peroxid de Hydrogen. Concentrații naturale de Peroxid de Hydrogen, apar natural în apa de ploaie, sus în munți şi în unele izvoare (exemplu Lourdes, France).

În interiorul intestinului, Apa Oxigenată se descompune în apă pură şi oxigen pur. Oxigenul suplimentar este apoi utilizat pentru a oxida direct toxinele şi serveşte ca un antiseptic sigur. O parte din oxigenul liber, intră în circuitul sanguin prin intestin, ajutând în mod semnificativ celulele invecinate în expulzarea toxinelor. Să nu folosiți niciodată substanțe chimice, săpun sau detergenți, în apa pentru clismă. Motivul este simplu: tot ce veți pune în apă, va fi imediat absorbit în fluxul sanguin. Adăugarea de substanțe chimice, săpun sau detergenți, în apa pentru clismă, face procedura inutilă din punctul de vedere al detoxifierii, pentru că voi ați adăugat şi mai multe toxine.

1.c. Introduceți duza în anus şi permiteți scurgerea apei în înterior (sau pompați). Încercați să permiteți intrarea a cât mai multă apă puteți, fără a vă provoca disconfort sau durere excesivă. Dacă vă simțiți durere, opriți imediat fluxul de apă.

1.d. Încercați să țineți apa în interiorul intestinelor, timp de minim câteva zeci de secunde. Ar fi mai bine dacă ați putea face câțiva paşi, să săriți, şi probabil ridicări (de jos), în timp ce încă menți apa în tine. Dar nu te forța. Fă numai ce îți este uşor.

1.e. Apoi stai pe scaunul wc şi lasă apa să se scurgă încet. Nu încercai să accelerezi printr-o presiune excesivă, a fluxului care iese. Îşi poți provoca un disconfort

inutil. Nu te grăbi. Lasă corpul să facă curațarea în ritmul său. Pentru a ajuta intestinele în transportul şi eliminarea deşeurilor, poți masa uşor stomacul, cu mâinile. Aşteaptă până când activitatea din intestin se opreşte, iar tu nu simțit nici un motiv să mai stai pe scunul w.c. Curăța-te cu un şervețel.

1.f. Repetă paşii 1.c – 1.e de două sau trei ori, până când din intestin iese apă curată.

Felicitări, ți-ai eliberat corpul de o povară suplimentară, respectiv câteva kilograme de deşeuri toxice.

Procedura de mai sus durează aproximativ o oră.

2. Postul

Postul este forma extremă de dietă, în care nu mănânci de loc şi bei numai apă pură.

Desigur, postul poate fi efectuat numai pentru o perioadă foarte limitată. Cele mai eficiente programe de post, cuprind un interval de 1 - 6 săptămâni.

Postul accelerează foarte mult purificarea şi procesele de vindecare din corpul nostru, prin faptul că pur şi simplu nu introducem nimic în corp, eliberând şi unificând astfel toate resursele corpului pentru unicul scop al purificării şi vindecării. Reține că prin acceptarea chiar şi a unor mici cantități de alimente, vom folosi o cantitate semnificativă de resurse din corpul nostru, pentru a procesa şi elimina acea mică cantitate. Să nu încerci niciodată să posteşti, fără să înțelegi şi să respecți metoda, împreună cu măsurile de precauție descrise mai jos.

Reține că în trecut, fiecare civilizatie antică avea o tradiție de repaus alimentar, cel puțin două ori pe an. Strămoşii noştri înțelepți, cu multe mii de ani în urmă, ştiau foarte bine despre pericolele unui corp otrăvit şi au încorporat în modul lor de viață, această tehnică simplă de purificare. Fiecare religie cunoscută, îşi are originea în învățăturile unor oameni luminați, care au încercat să arate altora cum să trăiască. De sigur, şi repausul alimentar a fost de asemenea inclus în învățăturile lor. Din păcate, cu timpul, postul a devenit din ce în ce mai puțin strict, pierzând treptat eficacitatea sa inițială şi scopul .

Procedura pentru a posti în Siguranță

Înaintea Postului

Aprovizionează-te cu apă pură. Pură înseamnă exact asta. Reține că de obicei, apa de la robinet, conține clor, fluor, metale grele din conducte, urme de erbicide, pesticide, solventi etc, şi de preferință nu ar trebui de loc să fie folosită pentru băut. Probabil că cea mai sigură este apă izvor, dintr-o sursă curată.

Dacă nu ai prin apropiere apa unui izvor curat, colectează suficientă apă de ploaie, de preferință de la țară, unde aerul este curat. Filtrează apa înainte de folosire. (Vedeți informațiile despre filtrarea apei, mai târziu în acest capitol)

2 Zile înainte de Post

Mănâncă numai alimente uşoare, mai ales fructe. Fără carne, fără peşte, fără ouă. Fără alcool.

Bea cel putin 2 litri de apă. Mânâncă numai la micul dejun şi la masa de prânz. Sări cina.

Vegetarienii ar putea sări peste această pregătire şi să teacă direct la faza următoare.

1 Zi înainte de Post

Mănâncă numai alimente uşoare, mai ales fructe. Fără carne, fără peşte, fără ouă. Fără alcool.

Bea cel putin 2 litri de apă. Mănâncă numai micul dejun şi un pranz uşor. Sări cina. Seara faci o clismă *(vezi instrucțiunile detaliate de mai sus)*. Acesta este pasul cel mai important.

Să nu încerci niciodată postul, fără să faci mai întâi o clismă.

Motivul este destul de simplu. Înainte de post, în fiecare zi corpul tău se aşteptă la o nouă sarcină de alimente pentru a digera şi absorbi. Când intestinele tale sunt pline şi

te opreştii din mâncat, o parte din deşeurile alimentare este absorbită înapoi în fluxul sanguin. Acest lucru va provoca intoxicații suplimentare, deoarece corpul absoarbe deşeurile toxice, care a fost pregătite pentru expulzare.

Efectuarea unei clisme, curăță intestinul, iar corpul simțind că nu are nimic de absorbit, intră într-un mod de operare de auto-purificare.

După clismă mergi devreme la culcare. Corpul tău este deja într-o stare de auto-curățare şi va continua să se curețe atunci când dormi.

Prima Zi de Post

Sistemul tău minte-corp, a lucrat toată noaptea, pregătind eliminarea celor mai urgente depozite.

Intestinul tău ar trebui să fie plin, în ciuda faptului că l-ai curățat bine numai cu câteva ore în urmă şi că n-ai mâncat nimic în acea noapte. Du-te la toaletă şi lăsa-ți intestinul să se golească singur.

Dacă ai dificultăți, fă o scurtă clismă "*cu singur ciclu*".

Du-te ca de obicei la locul de muncă. Nu mânca nimic, de loc, dar bea cât mai multă apă, după dorințăi. Nu pierzi niciodată sticlă din fața ochilor, ar trebui să fie peste tot cu tine.

Poți merge la saună şi acolo să petreci 3 sesiuni de 10-15 minute fiecare, ştergând sudoarea cu un prosop, după fiecare sesiune. Să nu te duci la un izor termal /stațiune, cu excepția cazului că acolo apa este ozonizată şi fără floruri / cloruri.

Seara mai fă o altă clismă.

Zilele 2-6 de Post

Fără mâncare. Numai apă. Ar trebui să te simți minunat. În zilele precedente, corpul tău tocmai a scăpat de o uriață cantitate de deşeuri. S-au trezit Instinctele tale naturale de vindecare. Dacă simți într-adevăr că lipsa de hrană te face să te simți destul de inconfortabil, ai posibilitatea să adaugi o linguriță de miere naturală în apă, de două sau trei ori pe zi. Să nu adăugi mierea în apa fierbinte, fiind mai bine în apa călduță. Dacă doreşti, du-te la saună. Să nu faci clisme zilnic, ci numai când simti că intestinul tău este plin şi este nevoie de ajutorul tău. De asemenea să nu faci clismă, atunci când te simțiți rău. Corpul tău va spune că are unele toxine suplimentare gata de eliminat, iar dacă unele dintre ele sunt absorbite înapoi, asta va face să te simțiți rău. Ascultă-ți corpul şi ai încredere instinctele tale.

Mergi la servici ca de obicei. Dacă eşti activ, fă alegarea obişnuită, joacă tenis, sau alt joc obişnuit, dar ai grijă la ceea ce îți spune corpul. Este posibil să-ți reglezi intensitatea exercitiilor.

Observă cât de ascuțită îți este mintea şi cât de uşor este pentru tine să rezolvi problemele şi foloseşte-te de asta. Studiază şi citeşte, cea ce crezi că erau prea dificile pentru tine. Angajază-te în activități creative. Observă cât de multe idei izvorăsc acum din mintea ta.

Ziua a 7-a de Post

După experiența mea, aceasta este cea mai dificilă zi. Unele persoane pot experimenta dificultăți în ziua a 4-a sau a 5-a de post. Corpul tău intră într-un nivel mai ridicat de purificare. Tot ce a fost uşor de eliminat, a plecat dejat. Acum, corpul tău se pregăteste să expulzeze depozitele toxice, care sunt mult mai dificil de metabolizat şi care de obicei sunt mai toxice.

Cea mai bună strategie a ta, este să efectuezi o clismă dimineața (sau în seara zilei precedente) şi să creşti aportul de apă în timpul zilei. În funcție de cum te simți, seara va trebui să mai efectuezi o altă clismă. Acum, nu cantitatea de deşeuri din intestine este importantă, ci faptul că acum deşeurile din intestine sunt extrem de toxice şi tu doreşti să le evacuezi rapid, pentru că acolo există o şansa minimă de a fi absorbiție secundară. Încearcă să faci clismă cu apă pură.

Zilele 8-14 de Post

Fără mâncare, numai cu apă. Ar trebui să te simți minunat. În timpul zilelor precedente, corpul tău tocmai a scăpat de o mare cantitate de deşeuri depozitate, dintre cele mai urgente. S-au trezit instinctele tale naturale şi cele de vindecare.

Mergi la servici ca de obicei. Dacă ai impresia că într-adevăr îţi lipseşte hrana, fapt care te face să te simţi destul de inconfortabil, ai posibilitatea să adaugi o linguriţă de miere naturală, în apa de băut, de 2 sau 3 ori pe zi. Observă cât de puţin este necesar, ca să-ţi restabileşti complet confortul corpului şi al minţii tale.

Foloseşte eficienţa crescută a minţii tale, pentrua a face un lucru de creaţie. Nu este ceva anormal, dacă scri un articol, sau chiar o carte, în doar câteva zile.

Întreruperea Postului.

Acesta este un alt punct critic în postul alimentar. Tu poţi ruina cea mai mare realizare a ta, dacă provoci acum corpului tău un şoc alimentar. Data viitoare când mai posteşti, mintea ta sub-conştientă nu va mai crede că posteşti. Fără să înţelegi asta, s-ar putea să te aştepţi mai degrabă la un şoc, decât la un lucru spontan şi să te purifici cu eficienţă maximă.

Acum corpul tău este pur !. Mintea ta s-a dezvoltat în mai multe direcţii.

Tratează-le pe amândouă cu grijă şi atenţie.

În prima zi după întreruperea Postului.

Incepe să mănânci mici cantităţi de alimente. Încearcă să-ţi tratezi corpul ca pe un copil nou-născut. Mâncând o lingură de iaurt natural (fără arome !), este un început bun. Include numai fructe proaspete, dar mestecă-le foarte intens. Mânâncă cantităţi foarte mici (porţii pentru copii), dar făcând acest lucru destul de frecvent, la fiecare una sau două ore de exemplu. Stoarce fructele proaspete şi bea nectarul obţinut, acesta fiind un aliment excelent. Dacă doreşti, poţi să adăugi miere în apă (călduţă).

Unele experienţe pe care le simţi în prima zi, pot fi destul de memorabile.

După post, eşti foarte sensibil şi instinctele tale sunt foarte ascuţite. Nu numai că vei găsi un gust diferit la produsele alimentare, dar spre surprinderea ta, poţi descoperi că unele produse alimentare obişnuite, sunt mai toxice *(iaurtul natural, de exemplu)* decât altele, mai ales dacă le consuri ca alimente în prima zi de post. Senzaţia după ce ai înghiţit prima cantitate din astfel de alimente, poate fi comparată cu cea pe care o experimentezi după o băutură alcoolică. Diferenţa majoră este că o astfel de senzaţie durează numai câteva secunde.

Seara să nu mănâci nimic. Dacă doreşti bea apa cu miere de albine.

In ziua 2-a după întreruperea postului.

Mănâncă puţin, mai mult în formă lichidă. Sunt recomandate ovăzul fiert, grişul şi alte cereale şi iaurturile naturale. Mănâncă fructe de mai multe ori pe zi. Bea cel putin 2-3 litri de apă pură.

Să nu mănânci carne, peşte sau ouă.

După post, menţineţi puritatea corpului.

Treptat, ar trebui să introduci o dietă "*normală*", cu care ai putea trăi o perioadă nedeterminată de timp. Reţine că cele mai multe dintre eforturile tale vor fi pierdute, dacă te veţi întoarce la vechile obiceiuri.

Pentru a menţine corpul pur şi într-o stare de sănătate bună, trebuie să ai grijă să nu-l otrăvşti din nou. Este recomandat cu tărie, să mănânci o multime de fructe şi legume proaspete, să eviţi carnea, peştele, ouăle şi orice alimentare care conţin extracte, culori şi arome.

Pentru mai multe detalii, vezi secţiunea despre dietă, prezentată mai departe în acest capitol.

Este foarte important să continui să bei cel putin 2-3 litri de apă pură în fiecare zi.

Aminteşte-ţi că corpul nostru este apa în proporţie de 75% şi că toţi oamenii de ştiinţă sunt de acord că procesul de îmbătrânire este echivalent cu deshidratare lentă a celulelor din corpul nostru.

3. Terapiile cu Oxigen

Terapiile cu oxigen utilizază diferite forme de oxigen (ozon, de exemplu) pentru a ajuta corpul în procesul de vindecare. Eficacitatea incontestabilă a acestor terapii, provine din faptul că oxigenul este o substanţă cheie, folosită de corpul nostru în

procesul de detoxifiere. Rata detoxifierii poate fi mult mai mare, în cazul în care corpul dispune de un exces de oxigen.

Tehnicile terapiei cu oxigen, enumerate mai jos, au fost selectate în condiții de siguranță şi sunt foarte eficiente. Rețineți, că respirația de oxigen pur, nu este enumerată ca o terapie eficientă. Dar nu cantitatea de oxigen este cea mai importantă. Cele mai eficiente tehnici de vindecare, folosesc cantități minuscule de oxigen activ atomic, în concentrații care apar în mod natural în apa de izvor şi în aerul de munte.

Clisma. Aceasta a fost descrisă mai devreme în detaliu, în acest capitol. Adăugarea de cantități minuscule de apă oxigenată *(peroxid de hidrogen)* în apa pură utilizată pentru clismă, furnizează cantități mici de oxigen, direct în organele de evacuare, ajutându-le să lucreze mai bine. Nu depăşi niciodată concentrația de 1 picătură de apă oxigenată (30%) la 2 litri de apă pentru clismă. Siguranța şi confortul tău sunt cele mai importante. Dacă ai îndoieli, utilizează mult mai puțin.

Nu utiliza apa oxigenată *(peroxid de hidrogen)* vândută în farmacii pentru uz extern. Acesta conține aşa-numiții "*stabilizatori*" care pot fi toxici. Foloseşte numai apa oxigenată pentru utilizare "*analitică*" sau "*ca aliment*".

Baia. Pielea este cel mai mare organ din corpul vostru. Îmbibarea ei cu apă oxigenată diluată, este foarte benefică pentru corpul tău. O cantitate minimă de oxigen pur atomic, este livrată simultan peste tot in jurul corpului tău, stimulând foarte mult procesul de detoxifiere. Poți merge pentru o baie, la izvoarele minerale Lourdes din Franța, sau pur şi simplu vă puteți pregăti la domiciliu o baie, prin adăugarea a 20-50 ml de apă oxigenată la întregul volumul de apă (100 litri). Ar fi bine să utilizați filtrată, sau apa de ploaie fără clor şi fără alte substanțe chimice. Dacă aveți o piscină, puteți înlocui tratarea apei cu clor, prin sistemul de tratare a apei cu ozon. Pielea, este cel mai mare organ din corpul tău. Versiunea îmbibării cu apă oxigenată diluată, este foarte benefică pentru organism. Minuatele posibilitățil ale oxigenului atomic PUR sunt asigurate simultan, peste tot jurul corpului tău, stimulând foarte mult procesul de detoxifiere..

Tratamentul apei cu ozon (sau UV) este încă un exemplu împrumutat din natură. Ozonul produs în atmosferă, în mod natural din oxigen de către razele UV, reacționează cu umiditatea din nori, care produc o ploaie pură şi sănătoasă. Având tratarea cu ozon a apei din bazin, puteți înota în ea şi de asemenea să şi o beți.

Administrarea Orală: De asemenea, s-a demonstrat, că luând pe cale orală apă oxigenată diluată *(peroxid de hidrogen)*, este benefic pentru sănătatea noastră *(vezi Terapii cu oxigen de Ed McCabe enumerată în Referințe)*. Problema cea mai controversată, este concentrația. În opinia mea, noi nu trebuie să depăşim cu mult concentrația care apare în mod natural în apa de ploaie, sus în munți, sau în apa din izvoarele minerale naturale. Un alt indicator este gustul bun. Gustul apei oxigenate *(peroxid de hidrogen)* este extrem de neplăcut , iar noi suntem destul de sensibili la acesta. Deci, dacă nu simți disconfort atunci când bei soluția, concentrarea este cel mai probabil, în condiții de siguranță.

Din nou vă amintesc, să nu folosiți apa oxigenată vândută în farmacii pentru uz extern, deoarece conține aşa-numiții "stabilizatori" care pot fi toxici. Utilizați numai apa oxigenată cu calitatea "*utilizare analitică*" sau "*aliment*".

Tratamentul cu Ozon : Ozonul (O3) este o formă foarte activă de oxygen. El există natural în atmosferă, fiind creat din molecula de oxigen (O_2) de către razele UV (ultra violete) ale soarelui. Ozonul este ingredientul esențial al aerului proaspăt. Ozonul este instabil, el descompunându-se în oxigen, după numai câteva minute la temperatura camerei (25 ^{0}C), dar este livrat continuu, prin utilizarea energiei UV din soare. În aerul din munții înalți, există o cantitate mare de ozon. Dar putem crea ozon şi în casa noastră, prin imitarea naturiii, folosind o lampă de cuarț pentru a genera razele UV. Deoarece ozonul este foarte activ, el neutralizează foarte eficient (prin oxidare) toate mirosurile. Respirând aerul cu o concentrație de ozon similară cu cea de munți, este destul de benefic pentru noi. Fiți atenți ca concentrația de ozon din aerul pe care îl repirați, să nu depăşească concentrațiile naturale de ozon din aer. Dacă faci aşa, corpul tău îți va da un avertisment : uscarea gâtului şi / sau disconfort în plămâni.

Nu-l ignora !

Niciodată să nu respiri ozonul produs cu ajutorul unui arc electric de înaltă tensiune. Astfel de ozon este inițial foarte cald şi atât de activ, încât acesta reacționează

cu azotul în plasmă, creând oxizi de azot, care sunt destul de toxici. Aerul din jurul unui arc electric de înaltă tensiune, conține nu numai ozon, ci şi oxizi de azot, care sunt periculoşi.

Ozonul generat la "la rece", la temperatură joasă, de o lampă de cuarț UV, este sigur. Astfel de ozon "*rece*" este produs în mod natural în atmosferă, de activitatea solară şi este un ingredient esențial al aerului proaspăt. Pentru mai multe detalii consultați cartea " *Terapii cu Oxigen*" de Ed Mc.Cabe, enumerată în Bibliografie. Ea se bazează pe câteva mii de articole ştiințifice din reviste medicale.

4. Exercițiu

Un exercițiu moderat poate accelera în mod semnificativ detoxifierea naturală a corpului, prin îmbunătățirea circulației fluidelor din corp, crescând aportul de oxigen pentru corp, accelerând rata metabolismului şi crescând gradul de eliminare, printr-o transpirație crescută. Aceasta este explicația pentru felul minunat în care se simt oamenii, după un astfel de exercițiu. Astfel oamenii îşi purifică corpurile şi toți observă, că instantaneu, mintea lor a devenit mai clară.

Aş dori să subliniez aici cuvântul moderat. Dacă intensitatea exercițiului este excesivă, nu numai că exercițiul nu este benefic, dar poate fi chiar dăunător. Dacă de exemplu îți "*pierzi respirația*", acest fapt este un semn că corpul tău a intrat intrat într-un mod de operare anaerob (cu oxigenare insuficientă) fiind şi un avertisment echitabil al corpului tău, că trebuie să încetineşti.

O metodă corectă pentru tine, de evaluare a nivelului activității fizice, este de a respecta rata pulsului. Dacă acesta depăşeşte 90 -100, ar trebui să încetineşti. Un alt indicator bun este următorul lucru: dacă te simțiți confortabil continuând exercițiul (jogging, mersul pe jos, patinaj, patinaj cu role, tenis, etc) pentru perioade lungi de timp, acest nivel de activitate este potrivit pentru tine.

Reține, că pe măsură ce te antrenezi, poți să creşti intensitatea exercițiilor, dar nu este necesar.

După un exedrcițiu la intensitatea la care te-ai obişnuit, ar trebui să fi mai energic şi cel mai important, să ai mintea mai clară. Aminteşte-ți, că noi ar trebui să beneficiem, indiferent ce am face.

Pentru detalii, consultă "*Descoperirea Oxigenului*" de Hendler, enumerată în Bibliografie.

5. Sauna

Sauna este un tratament dezvoltat de civilizatiile antice care trăiau în zonele cu climă rece.

Datorită climatului rece, corpurile nu au tendința de a transpira mult, astfel încât aceşti locuitorii din climatul rece, inventat sauna pentru a promova o mai bună circulație a fluidelor din corp, pentru a accelera metabolismul transpirației, respectiv o mai mare purificare naturală şi detoxifiere a corpului.

Pentru a experimenta sauna, cel mai bine este o sesiune scurtă de 10-15 de minute, urmată de 5-10 minute de "răcire", repetând astfel un ciclu de 3-4 ori. În timpul intervalului "răcirii" nu folosiți piscina sau duşul care au apă clorurată apă. Se recomandă apa tratată cu ozon, apă curată de râu, de ploaie, de lac sau de mare. În caz contrar, pielea ta, care a fost curățată de fluxul de sudoare şi este într-o stare curată, va absorbi clorul din apă, care intră în corpul tău. Cel mai bine este să foloseşti un prosop, care să usuce transpiratia de pe corpul. Să nu permiți evaporarea transpirației, deoarece aceasta conține toxinele corpului tău, care tocmai au fost eliminate, şi sigur nu doreşti ca ele să fie reasorbite.

6. Înlocuirea amalgamului dentar

Amalgamurile dentale, indiferent că sunt cu aur sau argint, contain mercur, unul din cele mai toxice metale pentru corpul tău. Având plombe cu amalgam, este ca şi cum te-ai alimenta constant cu mercur toxic, eliberat încet dar constant. *(Te rog să citeşti în Bibliografie, mai multe dovezi şi informații)*

Scoaterea şi înlocuirea plombelor, îndepărtează instantaneu sursa de aprovizionare de mercur, însă procesul de îndepărtare mecanică în sine (cu freza) poate creşte temporar concentrația mercurului din corp. Când vă decideți să înlocuiți amalgamele, asigurați-vă că sunteți deja în programul de detoxifiere şi că spuneți medicului dentist să efectueze permanet aspirarea rezidurilor, în timpul procesului de frezare, reducând concentrația vaporilor de mercur.

Reține că corpul tău necesită o perioadă considerabilă de timp, pentru a neutraliza şi elimina mercurul, pe care l-a acumulat ani de zile.

Câteva efecte neobişnuite ale detoxificării

Sistemul tău minte-corp, îşi va aminti fiecare daună pe care i-ai făcut-o în zilele ce au trecut. Dacă unele vindecări din trecut n-au fost perfecte, din cauza altor urgențe din corpul tău (şi din minte), atunci rămân nereparate unele prejudiciii.

Când purifici corpul şi mintea, unele resurse din interiorul corpului tău devin disponibile, care permit reparații aşteptate de mult timp. Efectul acesor reparații întârziate poate fi destul de uimitor.

Mulți oameni, cu programe de detoxifiere diferite (terapii cu oxigen, post, etc) observă simptome ale unor boli anterioare, în succesiune rapidă şi în ordine inversă. Practic, te poți aştepta să retrăieşti fiecare boală gravă pe care ai avut-o în trecut. Dar să nu fi speriat. Aceasta este vindecarea. Corpul tău stabilizează lucrurile îndelung aşteptate.

De obicei simptomele sunt foarte uşoare şi durează numai o oră sau două. Multe persoane active, nici măcar nu observă astfel de simptome, deoarece sunt foarte uşoare.

Aş dori să vă dau un singur exemplu, din experiența mea personală.

La varsta de 7 ani am avut o infecție severă a urechii, care a fost foarte dureroasă, şi a necesitat o lungă perioadă de timp pentru vindecare, iar medicii au injectat în mine cu o mulțime de antibiotice. La vârsta de 42 ani, în timpul postului, am experimentat simptomele acestei boli, corecte în fiecare detaliu. Am fost uimit, pentru că situația a fost restaurată atât de perfect, încât mi-am amintit nu numai sentimentele mele din copilărie, ci de asemenea, gustul şi chiar mirosul antibioticelor luate la momentul respectiv. Experiența a durat doar câteva ore. !!

Dieta pentru minimizarea intrării toxinelor

Am descoperit cauza supremă a tuturor bolilor, respectiv otrăvirea corpului nostru dincolo de capacitatea sa de a se purifica. Aproape 100% in această otrăvire, provine din dieta noastră. Practic, noi ne otravim pur şi simplu, pentru că nu ne pasă ceea ce mâncăm. În opinia de mai sus, regimul nostru alimentar necesară o revizuire radicală. Înțelepciunea civilizațiilor stravechi din trecut, a fost exprimată în dieta lor.

În dieta lor, erau două elemente cheie, comune pentru toate civilizațiile, fără excepție, din India antică, la Georgia modernă, astfel :

1. AERUL PUR
2. APA PURĂ (din izvor)

Nu am auzit pe nimeni care să obiecteze la acest lucru. Cu toate acestea, termenul căruia ar trebui să acordăm o atenție specială, este din păcate Puritatea, criteriile de puritate, care în zilele noastre au devenit destul de arbitrare în zilele noastre. Doctrina dominantă, este existența unui prag de poluare în apă, care este acceptabil şi în condițiile de siguranță pentru consumul uman.

În general, autoritățile medicale acceptă şi recomandă tratarea chimică a apei, prin turnarea clorului şi a altor substanțe chimice în ea. Otrăvurile se adaugă (cu fluor), în numele sterilizării şi furnizării de siguranță, în ciuda faptului că toxicitatea lor este dincolo de orice îndoială, şi toxinele se acumulează în corpul nostru, provocând boli cronice (artrita). De asemenea, apa municipală conține metale grele, provenite din țevi, pompe, urme de erbicide, pesticide şi alte ingrediente intrate în apa noastră de la autoritățile relevante. Ei ar prefera ca noi să nu ştim şi să credem că apa este OK !!

Nu consuma o astfel de apă. Să nu o utilizați nici pentru ceai, supă, sau orice gătiți. Utilizați apa obținută din izvoare naturale. Alternativ, puteți filtra apa municipală,

dar să nu folosiți filtre chimice. Inițial, ele pot lucra, dar în cele din urmă pot să scape din ce în ce mai multe substanțe chimice în apa de băut.

Cele mai bune, sunt filtrele de hârtie în mai multe trepte şi filtrele de carbon activ, care în faza finală utilizează o osmoză inversă cu membrană ceramică. Procesul de osmoză inversă, imită funcția unui izvor natural unde apa trece peste o piatră (element de ceramică) şi cantități foarte mici trec încet prin filtru. Pentru instalare casnică, rata cugerii este destul de lentă, aproximativ o jumătate de litru pe oră. Sunt disponibile şi sisteme care păstrează aproximativ 10 de litri de apă filtrată sub presiune uşoară, gata pentru o utilizare imediată.

Rețineți, că de cele mai multe băuturi, inclusiv sucurile din fructe concentrate, conțin apă de la rețeaua municipală. Ar fi mult mai bine dacă ați stoarce sucul din fructe proaspete, sau sucul concentrat să fie adus congelat şi diluat acasă cu apă de izvor sau apă filtrată.

Chiar dacă nu aveți de gând să schimbați ceva în dieta voastră, pentru motive sociale, de afaceri sau de altă natură, îmbunătățiți calitatea apei de băut. Beți cel putin 2 sau 3 litri în fiecare zi.

Cele mai recente cercetări, indică faptul că importantă este nu numai puritatea apei, ci şi structura ei moleculară. Pentru a fi mai exact, structura cristalină a apei din 20 molecule de lichid, a fost prezisă de laureatul premiului Nobel Linus Pauling, în celebra sa carte Legăturile Hidrogenului, care pare să fie foarte importantă. Astfel de structuri sunt formate de un fenomen cunoscut sub numele de "*hidratare hidrofobă*" şi poate determina schimbări în tensiunea superficială, capacitatea calorică şi în alte proprietăți ale apei. Cristalele lichide de apă, apar în mod natural în apa unor izvoare de înălține, din munți, şi de asemenea, sunt formate în apa din celulele viii. Impuritățile din apă elimină practic orice urmă de cristale lichide ale apei*. (Pentru mai multe detali, vedeți articolul lui Flanagans, enumerat în Bibliografie)*

Rețineți, că aproape fiecare civilizație din trecut, a avut poveşti legate de "*apa vie*", care se putea găsi numai în locuri inaccesibile din munți înalți. Conform cercetării ştiințifice actuale *(vezi Flanagans)* este destul de posibil, că astfel de poveşti să se bazeze pe experiențele reale.

Căutați cât mai mult posibil să respirați aerul proaspăt . Chiar dacă locuieşti în oraş, şi eşti forțat să respiri aer poluat, fă un efort ca să mergi la țară, în pădure sau cel puțin într-un parc, cât de des posibil.

Acolo, copacii şi alte plante, purifică aerul pentru noi. Utilizează o lampă generatoare de ozon, purifică aerul din casa ta, dacă aerul exterior este mai rău decât cel din interior. Poți să laşi lampa în funcțiune şi atunci când pleci din casă.

În privința celorlalte componente ale dietei, revin că există un acord remarcabil găsit în înțelepciunea multor civilizatii. Toate acestea sunt de acord, că noi ar trebui să mâncăm alimente proaspete PURE. Remarcați de exemplu, că în ebraică, "cuşer" înseamnă "*pur*". *(Aici tebuie să fi atent deoarece: definiția modernă a expresiei "cuşer" pe produse alimentare, ar trebui să fie examinată cu atenție, deoarece este foarte probabil, ca de-alungul secolelor, expresia să-ş fi pierdut semnificația exactă. În mod similar şi postul în alte țări)*

Din nou, accentul ar trebui pus pe puritate. Cele mai bune alimente, din acest punct de vedere, sunt fructele şi legumele proaspete. Deşi cultivate într-un mediul poluat, fructele acumulează foarte puțin poluanți, deoarece sunt create din compuşi anorganici simpli, cu ajutorul fotosintezei. Conținutul lor este în cea mai mare parte, apă.

Dacă nu ai încredere în puritatea alimentelor pe care le cumperi, cultivă-le singur. La domiciliu, în loc de flori, cultivă roşii, castraveți şi căpşuni, sau alte alimente şi legume care-ți plac. Utilizează cu tehnica cunoscută azi ca "*Hydroponics*" [5)], cunoscută de secole şi utilizată de exemplu pentru a crea în mijlocul unei zone uscate, faimoasa "*Grădină a Edenului*", considerată a fi una dintre cele 10 minuni ale lumii.

În această tehnică nu este utilizat solul, ci rădăcinile plantelor sunt spălate într-o soluție optimă de săruri minerale naturale. Nu te speria, dacă trebuie să cumperi aceste săruri în formă concentrată, pentru că acestea vor fi diluate pentru a imita concentrațiile naturale !!

Plantele hidroponice cresc de 2 - 4 ori mai repede decât plantele similare lăsate în sol, pentru că avem grijă să le oferim o aprovizionare optimă cu hrană. Automate, simplu de utilizat, sistemele hidroponice disponibile astăzi, nu necesită mai multă atenție decât ar fi un bazin de peşte. *(Vedeți de exemplu, cartea luide Howard M Resh enumerată în Bibliografie)* .

Acum, noi ştim ce este cel mai bine să mănânci. Întrebarea pe care ne putem este : ce alimente sunt periculoase de mâncat şi de ce?

Am demonstrat deja efectele devastatoare ale solvenților şi ale altor otrăvuri emergente în corpul nostru. Nimeni din cei care înțeleg consecințele otrăvirii, nu trebuie să ignore astfel de avertismente.

Este destul de clar, că noi ar trebui să evităm produsele care conțin coloranți, arome şi alte extracte de produse alimentare. Nu din cauza extractelor în sine, ci datorită solvenților periculoşi care au fost utilizați pentru extragerea lor. Aceşti solvenți (benzen, diverse alcooluri, etc ..) sunt direct responsabile pentru cele mai multe din bolile incurabile ale secolului al 20-lea inclusiv a cancerului, SIDA şi bolii Alzheimer, menționând numai câteva.

Corpul tău are o capacitate limitată de a procesa solvenți şi alcooli. Dar se pare că recuperăm destul de bine alcoolul (etanol) otrăvitor, de exemplu. Rețineți totuşi, că o astfel de recuperare are nevoie de timp, perioadă în care aveți solventul (alcool) prezent în corpul, şi care ajută în mod eficient prietenii paraziți în activitatea lor.

N-ar trebui să ne limităm atenția la produsele alimentare. Rețineți că şi pielea noastră poate absorbi de asemenea, otrăvurile din mediul înconjurător. Din acest motiv, ar trebui să examinăm, toate produsele care vin în contact cu pielea noastră, cum ar fi săpunul, şamponul, pasta de dinți, cosmeticele, parfumurile, deodorantele, cremele de mâini, de machiaj, agenții de curățare, etc.

De exemplu, în loc de o pastă de dinți care conține fluor şi plante otrăvitoare şi multe extracte de calitate necunoscute ați putea utiliza apa sărată (1 / 2 pahar de apă + o linguriță de sare). Atunci câand corpul tău este curat, apa sărată face o treabă excelentă. *(Pentru mai multe informații vezi articolele lui Robert G. Nara, menționate în Bibliografie).*

S-ar putea să nu fie posibil să eviți total otrăvirea, dar având cunoştințele care le-ai dobândit, ai putea reduce considerabil extinderea otrăvirii, cu un efort minim din partea ta. Reține că odată ce ai selectat o marcă de şampon - de exemplu - nu mai este nevoie să faci acest lucru din nou. Dacă ai cunoaştere de modul cum se fac produse sigure, împărtăşeşte această cunoaştere cu alții, aşa cum împărtăşesc şi eu ceea ce ştiu, cu tine.

De ce trebuie să evităm consumul de carne

De asemenea, noi ar trebui să evităm consumul de carne de origine animală. Analiza cuprinză-toare a acestui subiect, ar putea fi uşor subiectul unei cărți separate, aşa că mai jos, dau doar un rezumat al motivelor, văzute numai dintr-un singur singur punct de vedere : otrăvirea corpului nostru.

• Animale consumă o mare cantitate de alimente, înainte ca ele să fie ucise pentru carne. De exemplu, o vacă mănâncă zilnic aproximativ 30 de kg de alimente. Până în momentul acesta, timp de 3 ani, a consumat cel puțin 30 de tone de alimente. Un corp de vacă, depune toate eforturile să elimine toxinele, însă ca şi la oameni, nu toate toxinele sunt eliminate. Cele care sunt depozitate în întregul corp, sunt de cele mai grave, pentru că dacă ar fi fost uşor metabolizate, ar fi trebuit să fie eliminate deja.

Rezultă că 100 kg de carne, conțin cele mai rele combinațiiii de toxine, concentrate din aproximativ 30 de tone de alimente. Rezumând, carnea conține o concentrație de toxine, de sute de ori mai mare, decât cele conținute în alimentele mâncate inițial de animal.

• Medicamente ca steroizi anabolizanți, antibioticele, hormonii de creştere şi alte substanțe chimice sunt adăugate la produsele alimentare de origine animală, pentru a "*spori*" producția de carne. Cele mai multe dintre astfel de medicamente şi produse chimice, sunt interzise pentru consumul uman. Pot să pariez, că tu n-ai vrea să încerci astfel de alimente. Şi totuşi, carnea de origină animală rezultată, conține o concentrare mai mare şi mai rea de toxine, decât produsele alimentare consumate inițial de animale.

• Şi animalele se îmbolnăvesc. Noi nu ştim ce boli s-au dezvoltat în animal înainte de a fi ucis pentru carne, Combinația activitățiii bacterilor şi paraziților dintr-un animal bolnav, produce un cocktail toxic, despre care n-ați doriți să auziți. Deci, carnea de la animale, conține un cocktail complet din cele mai rele toxine, pentru că viața animalului a fost oprită, înainte de a avea şansa de a metaboliza şi elimina o parte o acestui coctail.

• Animalele au paraziți, care trăiesc în diferite stadii, în diferite părți ale corpului acestora. Toți paraziții au un ciclu de viață foarte complex, care cuprinde mai multe etape. Acest lucru asigură pur şi simplu supraviețuirea lor. Desigur, carnea conține paraziți în diverse stadii, dintre care unii sunt foarte dificil de detectat şi de eliminat, chiar şi în procesul de pregătire termică. Sunt convins că nu vrei să auzi, ce sunt capabili să facă paraziții de origine animală în corpul tău.

• Oamenii au un tract intestinal foarte lung, tipic pentru toate ființele care mănâncă plante. Toate ființele mâncătoare de carne, au de mai multe ori intestine mai scurte. Ce are asta de-a face cu intoxicația? Numai un pic !

Într-un intestin lung, carnea petrece o lungă perioadă de timp, înainte de a fi evacuată. Prea mult timp !.Nu numai că această carne este mai dificil de digerat şi mai toxică, dar şi petrecând prea mult timp în noi, ea blochează de fapt sistemul şi începe să putrezească. Când sistemul este constipat chiar şi parțial de deşeuri, acestea sunt de fapt absorbite în fluxul de sânge. Sunt sigur că sunteți de acord, că ținând cont de cele de mai sus, consumul de carne este doar o sursă de mari necazuri.

Rezumând, noi nu trebuie să măncăm niciun produs alimentar, care nu este optim din punctul de vedere al prioectului corpului nostru. Să presupunem că adăugați nişte apă şi /sau zahăr, pentru a face plinul de combustibil la masina ta, pentru că aşa îți place ție. În mod evident, performanțele masinii vor fi grav compromise şi dacă continuați să adăugați acele ingrediente în combustibil, motorul se va opri în cele din urmă, necesitând reparații majore. Motorul maşinii n-a fost proiectat să funcționeze cu apă şi zahăr, adăugate în benzină, nici chiar şi în cantități mici.

În mod similar, dacă computerul tău trebuie alimentat cu o tensiune de 110 V-AC şi tu îl cuplezi la 240 V-AC (eu am încercat odată !), vei auzi o pocnitură tare, vei vedea o flacără mare şi apoi la sfârşit vine spre tine un nor de fum aromat, indicând sfârşitul calculatorului.

Dacă unui animal koala, nu-i ofer frunze de eucalipt pure (sursa sa de alimente naturale), nu va conta cât de multe "medicamente" şi atenție îi acordați, ce alte materii nutritive (în opinia ta) îi dai, căci acesta se va simți rău şi va murirepede.

Bucătăria Vegetariană

Discutarea beneficiilor bucătăriei pur vegetariene (vegan), precum şi rețetelor acesteia, este din nou un subiect destul de substanțial, care depăşeşte domeniul de aplicare al acestei cărți.

Pentru informații despre bucătăria vegetariană vă rugăm să citiți de exemplu cărțile lui Ch. Lehman sau M. Diamond, enumerate în Bibliografie. Sau citiți cea mai recentă cartea a mea " *Mt.Best, cea mai bună carte de bucate*" *(http://www.mtbest.net/cookbook/)*

Microundele

Utilizarea radiației de microunde pentru a găti sau pentru a încălzi hrana, schimbă structura moleculară a alimentelor. Există dovezi ştiințifice consistente, că astfel de alimente sunt mai greu de metabolizat. Dacă este posibil, ar trebui să eviți pregătirea alimentelor cu ajutorul microundelor.

Cât de mult să mâncăm ?

Asta-i de asemenea, o întrebare foarte importantă. Răspunsul este destul de simplu : cât mai puțină, ca să ne simțim activi şi confortabil. Reține că a mânca prea mult, este echivalent cu supra încăr-carea corpului cu sarcini suplimentare, legate de prelucrarea şi eliminarea deşeurilor. De asemenea, mintea este angajată în acest proces, reducând abilitățile intelectuale şi spirituale.

În timpul postului, vei învăța că senzația de foame, precum şi tendința de a mânca prea mult, sunt reacții tipice unui organism intoxicat. Când corpul este curat şi nu încerci să-l otrăveşti excesiv, corpul tău îți spune întotdeauna când ai mâncat suficient. Aşa că acordă atenție la ceea ce îți va spune corpul tău. Asta-i tot. Atunci când mânânci încet şi mesteci bine mâncarea, este mai uşor să primeşti şi să înțelegi astfel de mesaje,

Când trebuie să mâncăm ?

În munte din Georgiei, unde oamenii trăiesc peste de 100 de ani şi fac copii chiar şi la 100 de ani, există o vorbă :

"*Mămâncă micul dejun singur, prânzul cu prietenul tău, iar cina de seară dă-o duşmanului*".

Eu nu pot să nu admir frumuseţea şi înţelepciunea acestui vechi proverb. Acesta spune că noi ar trebui să mâncăm hrana înainte de activităţile de peste zi şi nu înainte de a merge la culcare.

Procedând astfel, ne simtim energici în timpul zilei, ceea ce ajută foarte mult sistemul nostru minte-corp, în repausul de noapte, eliberând resursele necesare pentru vindecarea zilnică, pentru reparaţii şi întreţinere, precum şi pentru dezvoltarea spirituală.

Reţineţi, că cei mai mulţi oameni fac exact pe dos. La ei, cina este masa principală şi se mai întreabă de ce sănătatea lor se deteriorează rapid cu vârsta !!!

Tradiţia

Unii susţin că dieta propusă mai jos, este destul de diferită de dieta tradiţională, învăţată de la părinţi, prieteni şi vecini. Deci, mulţi oameni au urmat diata "tradiţională" de multe generaţii.

Poate tocmai de aceea trăim în medie, numai 72 de ani, fiind în cea mai mare parte a timpului bolnavi, iar de la vârsta de 65 de ani, sau mai devreme, avem probleme majore de sănătate.

Pur şi simplu noi urmăm obiceiurile rele.

Mulţi oameni urmează obiceiurile lor rele şi tradiţiile, fără nici o critică, doar pentru că nu doresc să schimbe, sau nu doresc să fie diferiţi de ceilalţi.

Uneori este destul de dificil să găseşti o logică în toate. De exemplu unele femei, care par a fi destul de conştiente de sănătate, sunt gata să pună aproape orice pe chipurile lor, numai ca să arate mai bine timp de câteva ore (!!!!).

Pe de altă parte, oamenii nu ar lua în considerare nici renunţarea la mâncărurile lor, la mese lor, la fripturi, alcool sau parfumuri, pentru a-şi îmbunătăţi cu adevărat sănătatea.

În literatura antică putem găsi dovezi, că cu multe mii de ani în urmă, oamenii trăiau în stare bună de sănătate, timp de câteva sute de ani, iar ştiinţa modernă încă căută motivele pentru care durata vieţii noastre este atât de scurtă !!!

Pluarea Mediului Înconjurător

Multe specii de păsări, marsupiale, mamifere şi alte animale de pe planeta noastră, au dispărut şi altele dispar în fiecare an. Principalul motiv pentru stingerea lor, este faptul că corpurile lor nu pot face faţă creşterii nivelului de poluare din hrana şi mediul lor. Natura ne oferă un avertisment echitabil.

Dacă vom continua să poluăm planeta noastră, poate în curând va veni şi rândul nostru.

Pe măsură ce "*evoluăm cu civilizaţia noastră*", vom continua să dezvoltăm din ce în ce mai multe boli, alergii etc şi să avem probleme cu menţinerea unei bune stări desănătate.

Cu toate acestea, atunci când înţelegem motivele pentru care se întâmplă aşa, avem o alegere.

Mai degrabă decât să aşteptăm ca guvernele şi industria să facă ceva pentru toate astea, NOI CONSUMATORII ar trebui să facem o primă alegere.

Industria să nu mai producă articolele pe care CONSUMATOTII NU LE MAI DORESC !

Detoxifiere şi Alternativa medicală

Acum, să ne întoarcem la lista de tratamente alternative medicale, prezentate mai devreme în această carte. Când am citit pentru prima dată lista, diferite metode de vindecare, păreau să aibă nimic în comun. În procesul de citire al aceastei cărţi, am

constatat că pentru sănătatea perfectă, sunt esențiale detoxifierea organismului şi purificarea mintii.

Privind din nou lista de tratamente medicale alternative, este destul de u;or de observat, că diferitele metode de detoxifiere a corpului şi / sau de purificare a minții (gândurile noastre) sunt de fapt elementele esențiale pentru toate. Acestea formează legătura lipsă, care unifică toate metodele de vindecare de succes, inclusiv pe cele care nu au fost încă descoperite.

Ajutând pe alții

Motto-ul acestei cărți, este o minunată frază de la una din prelegerile publice ale Maestrei Ching Hai : "*Ne îndoim de tot şi de toată lumea, cu excepția Ignoranței noastre*".

Aveți asta în vedere, atunci când încercați să oferiți consiliere altor persoane. Dar poate acestea nu doresc. Întotdeauna întreabă dacă au nevoie de ajutor.

Ajută numai oamenii care vă cer asta, sau sunt de acord în mod explicit să fie ajutați. Chiar şi după aceea, poți urmări cu atenție dacă ascultă ceea ce le spui. Dacă nu ascultă, înseamnă că aceştia nu sunt gata să asculte… sau poate că tu nu eşti gata să le dai sfaturi.

În loc de a încerca să explici totul în câteva fraze, dă-le această carte, şi sugerează-le că după ce au citit-o, ai putea răspunde eventual la unele întrebări. Astfel poți să economisiți o mulțime de timp şi să eviți discuții obositoare şi multe argumente.

Dacă, după citirea acestei cărți, unii oameni încă îşi mai păstrează punctul de vedere, nu mai puteți face nimic pentru a-i ajuta. Mai întâi, ei trebuie să se ajute singuri. “*Castronul*” este plin. Orice informație nouă, este deja un preaplin, curge afară !

Reține că pentru unii oameni, înțelegerea acestor sfaturi, poate dura ani sau chiar decenii.

Pentru ca să înțeleagă, unii oameni trebuie să experimenteze singuri consecințele tuturor greşelilor. Este lecția lor cea mai bună !

Având în vedere ceea ce ai învățat citind această carte, te rog să observi că "*vindecând*" alți oameni, asta nu-i ajută cu adevărat. Dacă ei nu înțeleg că toate bolile sunt provocate de propriile acțiuni şi propria ignoranță, mai tâziu vor dezvolta alte boli.

Este clar că, mult mai bine este să le explici modul în care ei se pot vindeca şi că niciodată nu mai îmbolnăvesc din nou. Singura dificultate în această abordare, este că ei nu pot dori să înțeleagă sfatul nostru .

Linia Fundamentală

Noi dezvoltăm boli deoarece suntem otrăviți. Restul nu contează, cât de complicat este, dacă sunt implicate sau nu alte creaturi vii (bacterii, paraziți etc), acestea fiind doar o consecință .

Otrăvurile mortale sunt peste tot în jurul nostru, cele mai multe dintre ele, ca urmare a activității "industriale" a omului, iar noi trebuie să învățăm să le evităm, cel puțin în alimente.

Un corp otrăvit, nu poate controla populația de bacterii şi paraziți pe care o găzduieşte.

Activitatea de paraziților în corpul nostru otrăvit, poate distruge complet sănătatea noastră.

Noi nu suntem numai otrăviți, dar avem şi un sistem digestiv înfundat şi de asemenea o minte constipată. Nu mai este loc pentru idei noi, coerente .

Când eliminăm toxinele din corpul nostru şi obstacolele din mintea noastră, corpul se VINDECĂ SINGUR, rapid şi fără efort. Cheia pentru o sănătate perfectă este eliminarea otrăvurilor din corp, purificarea minții şi schimbarea dietei noastre, pentru a minimiza consumul de otrăvuri.

Purificarea minții noastre (gândurilor), poate fi la fel de importantă ca şi detoxifierea fizică, din moment mintea noastră este cea care, la toate nivelurile, controlează în cele din urmă fiecare din funcțiile corpului nostru.

Tehnicile naturale de detoxifiere, includ clisma, postul, exercițiile fizice, sauna, terapiile cu oxigen, etc, combinate cu consumul de minim 2-3 litri de apă de izvor pe zi.

Este insitent recomandată eliminarea amalgamurilor dentale.

Cele mai importante elemente în diata noastră sunt : apa pură şi aerul pur. Da nu este posibil să obţineţi şi să menţineţi o stare de sănătate perfectă, fără a acorda o mare atenţie dietei şi minimalizării pătrunderii otrăvurilor în corpul nostru.

Studiierea diferitelor boli şi cure pentru fiecare dintre ele, este o pierdere de timp. O astfel de abordare se concentrează asupra simptomelor, indiferent de cauză. Mai degrabă decât să aplici câte unui remediu separat pentru fiecare boală, este posibil să vindecăm TOATE bolile.

Normalizarea greutăţii, tratarea cancerului, scăparea de alergii, infecţii, acnee, artrita, tutun, alcool şi alte dependinţe, oprirea şi chiar inversarea parţială a procesului de îmbătrânire, etc, totul este posibil, în procesul atât de simplu, aşa cum descris în această carte. Este uşor şi aproape fără efort. Oricine poate face acest lucru.

Nu există miracole. Efectuarea aşa-numitelor " *miracole* "se face numai prin folosirea cunoştinţelor.

Nu trebuie să credeţi. Trebuie să cunoaşteţi !!!

Nu este suficientă speranţa. Avem multe de învăţat. (Cel mai bun mod de a învăţa, este să învăţăm să ascultăm mai întâi propria noastră minte superioară).

Vindecarea altor persoane, nu le ajută cu adevărat. Mult mai bine este să le informăm că ar putea să se vindece singure.

Atenţie: efectul secundar de restaurare a sănătăţii perfecte, este câştigarea accesului la potenţialul nelimitat al minţii.

Aveţi posibilitatea să alegeţi !!

Mulţumiri

Eu nu am pretenţia că am dezvoltat ceva nou !

Toate tehnicile enumerate în această carte, sunt cunoscute şi dovedite de mii de ani.

Dovezile ştiinţifice moderne, prezentate suscint în această carte, pentru a convinge cititorii, sunt este luat direct din cărţile şi articole publicate de mulţi medici practicienii şi oameni de ştiinţă, talentaţi şi cinstiţi, care nu se tem să spună ADEVĂRUL.

În special, aş dori să-mi exprim recunoştinţa, pentru a Hulda Regehr Clark, Arthur Baker, Deepak Chopra şi Sheldon Saul Hendler, pentru minunatele lor cărţi.

Sunt recunoscător Dr-ului Vagif Sultanov, pentru inspiratele sale lecţii publice despre post.

De asemenea, sunt recunoscător reporterului Ed Mc Cabe, pentru aducerea terapiilr cu oxigen în atenţia publicului (inclusiv a mea), împotriva considerabilei opoziţii a corpului medical şi a mass-mediei.

Pentru mine ar fi fosti imposibil să colectez rapid dovezile ştiinţifice necesare, fără accesul la revista australiană NEXUS, care a publicat articole mari, precum şi rezumate şi comentarii la numeroase cărţi interesante şi originale. Salut tuturor celor asociaţi cu Nexus. Faceţi o treabă bună.

Aş dori să-mi exprim recunoştinţa pentru Nick Haritos, cel care a corectat manuscrisul.

În cele din urmă, aş dori să mulţumesc dragii mele familii şi prietenilor mei, pentru critica constructivă, care mi-a permis să răspund la multe întrebări care puteau să apară în mintea cititorului.

Sper că am răspuns la cele mai multe dintre ele, în această carte.

ANEXA A

Metoda pe bază de Plante, pentru eliminarea parazitilor.

Bazată reţetele Indienilor nativi din America şi alte altor nativi, publicată de Hulda Clark Regher

(vezi Bibliografia si si http://www.cam.net.uk/home/aaa315/healing/CANCER.HTM.)

• Plante:

1. Coajă de Nuc Negru *(Black Walnut Hulls).* Se foloseşte tinctură pe bază de apă. Folosiţi 10-20 picături de fiecare dată.

2. Pelin *(Artemisia Absinthium)*. Cumpără-l pentru grădina ta. Este destinat pentru aceasta. A fost renumit cu mult timp în urmă şi este menționat în multe scrieri vechi, inclusiv în Biblie. Foloseşte de fiecare dată o frunză uscată într-o linguriță de miere.

3. Cuişoarele obişnuite – fructul copacului de cuişoare. Este un condiment folosit de obicei pentru patiserie. Pisează cuişoarele tale proaspete (nu stocate pentru o perioadă lungă de timp). Foloseşte o cantitate mică de pulbere, amestecată cu suc de fructe. Este suficient un vârf de linguriță de pulbere.

• Efecte :

Luate împreună, aceste plante vă ajută să eliminați peste 100 de paraziți obişnuiți din corp.

Coaja de Nuc Negru (copac din america de Nord, zona Ontario) ajută să eliminați paraziții adulți precum şi pe cei aflați în diferite faze de creştrere. Cuişoarele, elimină ouăle de paraziți.

Folosiți o combinație din plantele de mai sus, de 3 ori pe zi, înainte de mese, timp de câteva zile.

(Pentru mai multe detalii citiți cărțile lui Hulda Clark Regher, enumerate în Bibliografie.)

După eliminarea paraziților, ar trebui să aveți grijă să nu mai creați din nou condiții propice pentru dezvoltarea acestor paraziți.

Atentie la detoxifiere, iar dieta ar trebui să fie strategia noastră !

Bibliografie

Baker Arthur, M.A., Awakening our self healing body, Self-Health Care Systems, LA, CA, USA ISBN 1-883989-25-6, 1993

Ching Hai, The key of immediate enlightenment. Books 1-3, Published by The Meditation Association in China, P O Box 9, Hsihu, Miaoli Hsien, Taiwan 1991- 92

Davies, Paul, Superforce, Unwin Hyman Ltd, UK. ISBN 0-04-539006-l, 1984, reprinted 1985, 1986, 1989, 1990

Desmarquet, Michel, Abduction to the 9-th Planet, Arafura Publishing, Melbourne 1993, ISBN 0-646-15996-8

Deepak Chopra, MD, Quantum Healing – exploring the frontiers of the mind/body medicine, Bantam Books, 1989, ISBN 0-533-05368-X, International edition 0-533- 17332-4

Deepak Chopra, MD, Ageless body and Timeless Mind, Harmony Books, NY, 1993, ISBN 0-517-88212-4

Deepak Chopra, MD, Unconditional Life – mastering the forces that shape personal reality, Bantam Books 1991, ISBN 0-533-07609-4, International edition 0-533-18090-8.

Deepak Chopra, MD, Perfect Health – the complete mind/body guide, Bantam Books 1990, reprinted 1992,1993, UK Edition ISBN 0-553-40324-9, Australian edition ISBN 1-86359-007-2.

Diamond M., Fit for Life Cook book, Bantam Books, 1991

D'Itri P.A., D'Itri F.M., Mercury contamination: A Human Tragedy, NY, John Wiley & Sons, 1977

Ed McCabe, Oxygen Therapies – a new way of approaching disease, 1988 Energy Publications, ISBN 0-9620527-1

Farrer K.T.H., Fancy eating that! A closer look at food additives and contamination, Carlton, Vic, Melbourne University Press, 1983

Flanagan P, Flanagan G.C, Water - a new fountain of youth, NEXUS (Australia) Vol 2 No 23, p 23-26, 1994

Hawking Stephen M. , A Brief History of Time, NY, Bantam Books, 1988

Hay, Louise L. , Love yourself, Heal your life Workbook, 1990 Hay House Inc, ISBN 870845-06-4, Australasian Edition- Specialist Publications 1992, ISBN 0-9588973-7-957

Howard M. Resh PhD, Hydroponic home food gardens, Woodbridge Press, Santa Barbara, CA 93160, ISBN 0-88007-178-8

Hulda Regehr Clark, PhD, ND, The cure for all cancers with 100 case histories,
ProMotion Publishing, 1993, San Diego, California, USA.

Hulda Regehr Clark, PhD, ND, The cure for HIV and AIDS with 70 case histories,
ProMotion Publishing, 1993, San Diego, California, USA.

Laura Dr. R.S, J.F.Ashton, Dental Amalgam & Mercury poisoning…, NEXUS (Australia) Vol 2 No 8, June-July 1992.

Lehman Ch. Passionate – the passion of pure vegetarian cuisine, CJ&CF Lehman, 4 Quol Rd, Barabduda, Vic, Australia ISBN 0-646-15185-1, 3-rd edition 1994

Maharishi Mahesh Yogi, On the Bhagavad-Gita, NY, Penguin, 1969

Nara, Robert G., D.D.S., Dental health secrets, interview, NEXUS (Australia) Vol 2 No 20, June-July 1994

Nara, Robert G., D.D.S., "Heal Cavities ... Grow new gums" P O Box 426, Houghton, MI 49931, USA ph (906) 296 1165

Penfield, Wilder, et.al. The Mystery of the Mind, Princeton, Princeton University Press, 1975

Sheldon Saul Hendler, MD, PhD, The Oxygen Breakthrough – 30 Days to an Illness-Free Life, William Morrow and Company Inc, NY, 1989, ISBN 0-688-08133-4

Shine Betty, Mind Waves, Corgi Books 1994, ISBN 0-552-13988 X

Rezumat

Viața ar trebui să fie o experiență minunată. Cele mai bune şi importante lucruri din viață trebuie să fie liberatea şi lipsa efortului. Când ne naştem, trupurile noastre sunt perfecte şi ele ar trebui să rămână într-o stare perfectă de sănătate, atât timp cât dorim asta.

Noi suntem 100% responsabili pentru starea sănătății noastre (şi toate bolile noastre).

De asemenea, avem puterea completă pentru a îmbunătăți sănătatea noastră şi ne elibera de orice boală.

Nu există boli incurabile ci numai cunoaştere denaturată, dezinformare şi înțelegerea noastră limitată a ceea fac şi de ce fac, mintea şi corpul nostru.

Mai degrabă decât să aplicăm un remediu separat pentru fiecare boală, este posibil să vindecăm TOATE bolile. Normalizarea greutății, tratarea cancerului, scăparea de alergii, infecții, acnee, artrita, fumat, alcool şi alte dependențe, oprirea şi chiarinversarea parțială a procesului de îmbătrânire, etc.. toate sunt posibile printr-un singur proces, descris aici. Este uşor şi aproape fără efort.

Oricine poate face acest lucru. Atunci când îl aplici, vei câştiga respectul tuturor celor din jurul tău.

Nu există miracole. Efectuarea aşa-numitelor "*miracole*" este doar folosirea cunoştințelor.

Nu aveți nevoie să credeți. Trebuie să cunoaşteți.

Noi nee îndoim totul şi de toată lumea, cu excepția propriei noastre ignoranțe !

Mastra Ching Hai

Atenție : Efectul secundar al restaurării unei sănătăți perfecte, este dobândirea accesului la potențialul nelimitat a minții voastre. Aveți o alegere !

……………………………………………………………………….

sursa : http://www.thiaoouba.com.htm

trad : Pa RA

Note Pa RA

[1] *Propanolul sau Alcolul Proplic este un ingredient antiseptic în multe produse cosmetice: shampon, creme, spray de păr, loțiune după ras, loțiune de corp, deodorant, pasta de dinți, creiane machiaj, lac de unghii şi apă de gură. Scopul acestor produse chimice este de a inhiba dezvopltarea microbilor şi extenderea vieții . . .chiar dacă sunt cunoscute efectele alergice şi toxice şi chiar dacă aceste chimicale sunt suspecte de a fi un distrugător de hormoni.*

[2] *Metanolul, cunoscut si ca alcool metilic, carbinol, este toxic prin doua mecanisme. Pe de o parte (prin ingestie, inhalare, absorbtie cutanata) poate fi fatal datorita efectului de depresiv SNC. Pe de alta parte, toxicitatea lui se datoreaza scindarii in ficat sub influenta alcool-dehidrogenazelor, rezultand acid formic si formaldehida care cauzeaza orbire prin distrugerea nervului optic.*

De asemenea, este toxic pentru făt în cazul femeilor însărcinate.

Metanolul este cel mai simplu alcool- ca structura- usor, inflamabil, incolor si toxic. Se recunoaste prin mirosul mai bland si mai "dulce" decat al etanolului. Este utilizat frecvent ca solvent, denaturant pentru etanol, carburant sau ca antigel.

Efectele toxice ale metanolului se instaleaza dupa ore intregi, iar antidoturile eficiente sunt etanolul si fomepizolul.

Fomepizolul (4-metilpirazol) este folosit ca antidot in intoxicatiile cu metanol sau etilenglicol. Actioneaza asupra alcool-dehidrogenazei prin inhibitie competitiva, astfel incat metanolul va fi eliminat pe cale renala fara a mai fi transformat in metaboliti toxici.

Intoxicatia cu metanol se manifesta initial prin depresia sistemului nervos central; apar dureri de cap, ameteala, greata, pierderea echilibrului, confuzie, iar la doze mari apar pierderea constientei si moartea.

[3] *Toluenul. În chimia organică, toluenul este o hidrocarbură aromatică lichidă, incoloră, inflamabilă, insolubilă în apă, din seria benzenului. Toluenul se extrage din gazele de cocserie și din gudroanele cărbunilor de pământ. Se întrebuințează la prepararea unor coloranți, a unor medicamente etc. În combinație cu alte elemente, poate deveni extrem de periculos; de exemplu prin nitrarea toluenului se obține trinitrotoluenul (trotilul), un exploziv puternic. Asupra organismului uman are efecte nocive dacă este inhalat, dar spre deosebire de benzen, care este cancerigen, toluenul nu prezintă asemenea efecte. De asemenea, toluenul este utilizat ca şi drog halucinogen, cu efecte devastatoare pentru sistemul nervos.*[[]

[4] *Xilenul sau, după nomenclatura IUPAC, dimetilbenzenul, se prezintă ca un lichid incolor, inflamabil, care are trei izomeri mai importanți după poziția orto, meta sau para a grupării* $-CH_3$*. Izomerii xilenului au proprietăți fizice diferite, fiind folosiți drept solvenți, la sinteza materialelor plastice, a coloranţilor și a substanțelor adezive. Toxic*

[5] *Hydroponics (Din cuvântele greceşti hydro = apă şi ponos = lucrare) este o metodă de creştere a plantelor folosind soluții minerale nutritive, in apă, făsă sol / pământ. Plantele terestre pot cresşte cu rădăcinile lor în soluția minerală nutritivă, numai într-un mediu inert, cas perlita, pietriş, vata minerală sau coajă de cocos.*

Cercetătorii au descoperit in secolul 19, că plantele absorb nutienții minerali esențiali, cum ar fi ionii anorganici din apă.

In condiții naturale, solul actionează ca un rezervor de nutrienți minerali, dar solul în sine nu esteesențial pentru creşterea plantei. Când nutrienții mineali din sol de dezolvă în apă, rădăcinile plantelor sunt capabile să îi absoarbă.

Când nutrienții minerali necesari sunt introduşi in apa adusă artificial la plante, solul nu mai este necesar creeşterii plantelor. Aproape orice plantă terestră, va creşte în hidrocultivarewill grow with hydroponics.

Hydroponia este de asemenea o tehnică standardîn cercetarea biologică şi în învățământ.